



Polar Street X



MANUALE D'USO

Sommario

Sommario	2
Manuale d'uso di Polar Street X	10
Introduzione	10
Come usare al meglio Polar Street X	11
App Polar Flow	12
Servizio Web Polar Flow	12
Operazioni preliminari	13
Configurazione dello sportwatch	13
Ricarica	13
Selezione della lingua	13
Impostazione di un PIN sullo sportwatch	13
Selezione del metodo di configurazione	13
Opzione A: Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow	14
Opzione B: Configurazione con un computer	14
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch	15
Funzioni del pulsante e touchscreen	15
Funzioni dei pulsanti	15
Modalità Ora e menu	15
Modalità pre-allenamento	15
Durante l'allenamento	16
Touchscreen a colori	16
Gesti	16
Attivazione della retroilluminazione	16
Visualizzazione delle notifiche	16
Registrazione di un lap durante l'allenamento	16
Quadrante, visualizzazioni e menu	16
Tipo quadrante	16
Visualizzazioni	17
Menu	17
Retroilluminazione e impostazioni del display	21
Attivazione della retroilluminazione	21
Luminosità retroilluminazione	21
Display sempre acceso	21
Durante l'allenamento	22
Perché l'ora del giorno si sposta sul display quando questo è sempre acceso?	22
Associazione di uno smartphone allo sportwatch	22
Prima di associare uno smartphone:	22
Per associare uno smartphone:	22
Eliminazione di un'associazione	23
Aggiornamento del firmware	23
Con smartphone o tablet	23
Con computer	23
Impostazioni	25
Impostazioni generali	25
Associa e sinc.	25
Impostazioni bici	25

Monitoraggio continuo FC	25
Monitoraggio del recupero	25
Modalità aereo	26
Luminosità dello schermo	26
Display sempre acceso	26
Notifiche	26
Non disturbare	26
Controllo della musica	27
Unità	27
Lingua	27
Vibrazioni	27
Visualizzazioni	27
Impostazioni del quadrante	33
Layout	33
Lancette e sfondo	34
Tema a colori	34
Widget	34
Data e ora	36
Ora	36
Data	36
Formato data	37
Primo giorno della settimana	37
Impostazioni fisiche	37
Peso	37
Altezza	37
Data di nascita	37
Sesso	38
Livello di allenamento	38
Obiettivo di attività	38
Durata del sonno desiderata	38
Frequenza cardiaca massima	39
Frequenza cardiaca a riposo	39
VO2max	39
Indosso lo sportwatch su	39
Dati e sicurezza	39
Imposta PIN	39
Modifica del PIN/Disattivazione del PIN	40
Info sullo sportwatch	40
Impostazioni rapide	40
Svegli	41
Torcia	42
Icone del display	43
Riavvio e ripristino	43
Per riavviare lo sportwatch	43
Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch	43
Ripristino delle impostazioni predefinite tramite FlowSync	43
Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch	43
Impostazione e uso di un PIN sullo sportwatch	44
Impostazione di un PIN sullo sportwatch	44
A che cosa è possibile accedere quando lo sportwatch è bloccato?	44

Che cosa succede se immetto un PIN errato o dimentico il PIN?	45
Allenamento	46
Misurazione della frequenza cardiaca dal polso	46
Come indossare lo sportwatch per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno	46
Come indossare lo sportwatch quando non esegui la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o non usi il monitoraggio del sonno/Nightly Recharge	47
Avvio di una sessione di allenamento	47
Avvio di una sessione di allenamento pianificata	50
Avvio di una sessione di allenamento multisport	50
Impostazioni di allenamento	51
Durante l'allenamento	54
Esplorazione delle visualizzazioni allenamento	54
Display sempre acceso	56
Impostazione dei timer	56
Timer alternato	57
Timer conto alla rovescia	57
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza	57
Blocco di una zona di frequenza cardiaca	58
Blocco di una zona di velocità/andatura	58
Blocco di una zona di potenza	58
Registrazione di un lap	58
Passaggio a un altro sport durante una sessione di allenamento multisport	59
Allenamento con un obiettivo	59
Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi	60
Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento	60
Notifiche	60
Sospensione e/o arresto di una sessione di allenamento	60
Riepilogo allenamento	61
Dopo l'allenamento	61
Dati di allenamento nell'app Polar Flow	64
Dati di allenamento nel servizio Web Polar Flow	65
Caratteristiche	66
Smart Coaching	66
Training Load Pro	66
Carico cardiaco	67
Carico percepito	67
Carico muscolare	67
Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento	67
Sforzo e Tolleranza	68
Stato di carico cardiaco	68
Stato di carico cardiaco sullo sportwatch	68
Analisi a lungo termine nel servizio Web e nell'app Polar Flow	69
Recovery Pro	71
Operazioni preliminari con Recovery Pro	71
Visualizza il feedback recupero	73
Test ortostatico	74
Esecuzione del test	74
Test ortostatico con Recovery Pro	76
Walking Test	77
Esecuzione del test	77

Risultati del test	78
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	78
Test di recupero muscolare delle gambe	79
Esecuzione del test	79
Risultati del test	80
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	81
Cycling Performance Test	82
Esecuzione del test	82
Risultati del test	83
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	84
Running Performance Test	85
Esecuzione del test	85
Risultati del test	86
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	88
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso	88
Prima di iniziare il test	89
Esecuzione del test	89
Risultati del test	89
Valutazioni del livello di forma fisica	90
Uomini	90
Donne	90
VO2max	91
Misurazione del recupero Nightly Recharge™	92
Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow	94
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow	94
Per l'esercizio	95
Per il sonno	95
Per la regolazione dei livelli di energia	95
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™	96
Guida alla reattività diurna con Sleepwise™	100
Temperatura cutanea notturna	105
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™	107
Durante l'allenamento	108
Guida al recupero in base alla frequenza cardiaca	110
Allenamento con la Guida al recupero	111
Indicazioni sul display	111
Esercizi di respirazione guidati Serene™	113
FuelWise™	114
Allenamento con FuelWise	115
Promemoria carboidrati smart	115
Promemoria carboidrati manuale	116
Promemoria idratazione	116
Potenza di corsa misurata dal polso	117
Potenza di corsa e carico muscolare	117
Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch	117
Programma per la corsa Polar	118
Creazione di un Programma per la corsa Polar	119
Inizio di un obiettivo per la corsa	119
Osservazione dei progressi	119
Running Index	120

Analisi a breve termine	120
Analisi a lungo termine	121
Calcolatore di calorie avanzato	122
Vantaggi allenamento	122
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca	124
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch	124
Monitoraggio dell'attività 24/7	125
Obiettivo di attività	125
Dati di attività sullo sportwatch	126
Promemoria attività	126
Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web	126
Guida all'attività	127
Vantaggi attività	127
Posizione satelliti	127
Data di scadenza di A-GPS	127
Track Back e Back to start	128
Komoot	129
Connessione degli account Komoot e Polar Flow	129
Sincronizzazione di percorsi komoot con lo sportwatch	130
Avvio di una sessione di allenamento con un percorso komoot	132
Guida del percorso	133
Profili di percorso e altitudine	133
Salite e discese totali per i percorsi pianificati	133
Aggiunta di un percorso allo sportwatch	134
Avvio di una sessione di allenamento con la guida al percorso	134
Bussola	135
Uso della bussola durante una sessione di allenamento	135
Uso della bussola al di fuori delle sessioni di allenamento	136
Velocità verticale e VAM	136
Velocità verticale	136
Velocità di salita (VAM)	136
Aggiunta di velocità verticale e VAM a una visualizzazione allenamento	137
Hill Splitter™	138
Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport	139
Allenamento con Hill Splitter	139
Riepilogo di Hill Splitter	140
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	140
Andatura corsa	142
Segmenti Strava Live	143
Connessione degli account Strava e Polar Flow	143
Importazione di segmenti Strava nell'account Polar Flow	144
Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live	144
Zone di frequenza cardiaca	145
Zone di velocità	145
Impostazioni delle zone di velocità	145
Obiettivo di allenamento con zone di velocità	146
Durante l'allenamento	146
Dopo l'allenamento	146
Velocità e distanza dal polso	146
Cadenza dal polso	146

Metriche di nuoto	147
Nuoto in piscina	147
Impostazione della lunghezza della piscina	147
Nuoto in acque libere	147
Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua	148
Avvio di una sessione di nuoto	148
Durante la nuotata	148
Dopo la nuotata	149
Barometro	150
Dati di altitudine quando non ti alleni	150
Meteo	150
Impostazioni di risparmio energia	152
Fonti di energia	153
Riepilogo delle fonti di energia	153
Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili	153
Guida vocale	154
Notifiche telefoniche	155
Attivazione delle notifiche telefoniche	155
Non disturbare	155
Visualizzazione delle notifiche	155
Notifiche interne	155
Trova il mio smartphone	156
Utilizzo della funzionalità Trova il mio smartphone al di fuori dell'allenamento	157
Uso della funzionalità Trova il mio smartphone durante l'allenamento	157
Ricezione di una notifica se dimentichi lo smartphone	157
Attivazione/disattivazione della funzionalità Trova il mio smartphone nell'app Polar Flow	158
Controllo della musica	159
Impostazioni di controllo della musica nell'app Polar Flow	159
Modalità sensore di frequenza cardiaca	160
Attiva il sensore di frequenza cardiaca	160
Non condividere la FC.	160
Trasmissione live della frequenza cardiaca	160
Per attivare o disattivare la trasmissione live della frequenza cardiaca sullo sportwatch:	160
Profili sport	161
Cinturini intercambiabili	161
Cambio del cinturino	162
Sensori compatibili	162
Polar Verity Sense	162
Sensore ottico di frequenza cardiaca Polar OH1	162
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10	162
Sensore di frequenza cardiaca Polar H9	163
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart	163
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart	163
Sensore di potenza di terzi	163
Associazione dei sensori allo sportwatch	164
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch	164
Polar H9, Polar H10	164
Polar OH1+, Polar Verity Sense	164
Associazione di un sensore da ciclismo allo sportwatch	165
Impostazioni bici	165

Misurazione della circonferenza delle ruote	165
Calibrazione del sensore di potenza di pedalata	166
Associazione di un sensore da scarpa allo sportwatch	166
Calibrazione del sensore da scarpa	166
Annullamento dell'associazione	167
Associazione degli auricolari Sennheiser MOMENTUM Sport	167
Disattivazione dell'associazione	167
Polar Flow	168
App Polar Flow	168
Dati di allenamento	168
Dati di attività	168
Dati del sonno	168
Profili sport	168
Condivisione di immagini	168
Per iniziare a usare l'app Polar Flow	168
Servizio Web Polar Flow	169
Diario	169
Report	169
Programmi	169
Profili sport in Polar Flow	170
Aggiunta di un profilo sport	170
Modifica di un profilo sport	171
Pianificazione dell'allenamento	171
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione	171
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow	172
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito	174
Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch	175
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow	175
Preferiti	177
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:	177
Modifica di preferiti	177
Rimozione di preferiti	178
Sincronizzazione	178
Sincronizzazione con l'app Flow per dispositivi mobili	178
Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync	179
Informazioni importanti	180
Batteria	180
Carica della batteria	180
Ricarica durante l'allenamento	181
Durata della batteria	182
Stato della batteria e notifiche	182
Stato della batteria	182
Notifiche relative alla batteria	182
Cura dello sportwatch	183
Tieni pulito lo sportwatch	183
Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca	183
Conservazione	183
Assistenza	183
Precauzioni	184
Interferenze durante l'allenamento	184

Salute e allenamento	184
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini	185
Come utilizzare il prodotto Polar in modo sicuro	185
Specifiche tecniche	186
Polar Street X	186
Software Polar FlowSync	188
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili	188
Impermeabilità dei prodotti Polar	188
Informazioni normative	189
Garanzia internazionale limitata Polar	189
Clausola esonerativa di responsabilità	190

Manuale d'uso di Polar Street X

Questo manuale d'uso ti aiuta a iniziare a usare il nuovo sportwatch. Per visualizzare tutorial video e domande frequenti, vai alla pagina support.polar.com/it/street-x.

Introduzione

Congratulazioni per aver acquistato il nuovo dispositivo Polar Street X!

Polar Street X è uno sportwatch urban leggero e resistente pensato per chi vive e si allena in città. Progettato per atleti e atleti flessibili e al passo con i tempi, Street X assicura prestazioni elevate negli allenamenti e praticità nella vita di tutti i giorni. Il luminoso touchscreen AMOLED da 1,28 pollici con Gorilla Glass 3 assicura la massima visibilità giorno e notte, mentre la guida al percorso, il barometro e il segnale GPS integrato ti assistono durante corse in città, sessioni su terreno misto e le attività di esplorazione di tutti i giorni. La torcia LED integrata con modalità a luce rossa fornisce la massima visibilità in condizioni di scarsa illuminazione, mantenendo discrezione quando necessario. Il monitoraggio della frequenza cardiaca a lettura ottica Precision Prime™ fornisce dati precisi sulle prestazioni indipendentemente dal tipo di movimento, mentre la solidità e la resistenza agli urti conformi alle specifiche militari permettono a Street X di affrontare tutte le sfide della vita in città.

Polar Street X è dotato di strumenti di navigazione per mantenere sempre il percorso corretto durante le attività all'aperto, tra cui [Guida al percorso](#), [percorsi komoot](#), [Track Back](#) e [Back to start](#). Puoi pianificare percorsi dettagliati con komoot e sincronizzarli con lo sportwatch tramite l'app Polar Flow per ottenere una guida al percorso passo passo ovunque ti trovi. I nuovi profili di percorso e altitudine ti aiutano a programmare meglio la tua prossima avventura e a visualizzare i progressi lungo il percorso. Le funzionalità Track Back e Back to start ti riportano al punto di partenza: puoi scegliere la guida attraverso lo stesso percorso o indicare personalmente la direzione verso il punto di partenza.

Lo sportwatch include metriche avanzate per l'allenamento all'aperto, tra cui [Velocità verticale](#), [VAM](#) e velocità 3D. La velocità verticale è una misurazione istantanea e in tempo reale di salite e discese, usata per calcolare la lunghezza in metri o piedi al minuto delle salite e discese percorse, tenendo conto solo dell'altitudine. Il valore VAM misura la velocità media di salita in metri verticali all'ora, durante un intervallo di 30 secondi e dall'inizio di un lap. La funzionalità Velocità 3D misura la velocità prendendo in considerazione sia il movimento verticale sia quello orizzontale.

Gli strumenti di monitoraggio del carico di lavoro e del recupero ti aiutano a ottimizzare le sessioni e a evitare allenamenti eccessivi. L'esclusiva soluzione di recupero [Recovery Pro](#) ti aiuta a evitare il sovrallenamento e gli infortuni. Misura il recupero del tuo corpo e ti offre linee guida e feedback recupero. Dosa correttamente l'intensità delle tue sessioni di allenamento per dare sempre il massimo con [Training Load Pro](#).

Street X offre un'analisi completa del recupero dell'organismo durante la notte e una previsione dei livelli di energia e reattività per la giornata. Lo strumento di monitoraggio del sonno [Sleep Plus Stages™](#) monitora le fasi del sonno (REM, sonno leggero e sonno profondo) fornendo feedback e un punteggio numerico. [Nightly Recharge™](#) è una misurazione del recupero notturno che indica il livello di recupero dalle fatiche della giornata. La funzionalità [Sleepwise™](#) ti aiuta a determinare in che modo il sonno influisce sui livelli di reattività e sulla prontezza di esecuzione durante la giornata.

La guida all'allenamento [FitSpark™](#) ti aiuta a prepararti per i tuoi obiettivi e ad affrontare i percorsi con allenamenti quotidiani personalizzati in base a recupero, condizione fisica e cronologia di allenamento. La [Guida al recupero](#) analizza la tua frequenza cardiaca durante gli allenamenti di forza per fornirti indicazioni personalizzate e ottimizzare il recupero. A questo scopo, ti informa quando il tuo corpo è pronto a passare alla serie successiva, per avere la certezza di iniziare solo dopo un recupero adeguato.

Monitora i tuoi progressi nel tempo con i test Polar. Il [Walking Test](#) è uno strumento semplice, sicuro e facilmente ripetibile per misurare il valore VO_{2max} e tenere traccia dello sviluppo della tua capacità aerobica. Con il [Running Performance Test](#) puoi determinare le tue prestazioni di corsa e personalizzare le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza per ottenere il massimo dagli allenamenti. Con il test, puoi anche scoprire la tua frequenza cardiaca massima. Il [Cycling Performance Test](#) ti aiuta a personalizzare le zone di potenza e calcola il tuo valore di potenza di soglia funzionale. Il [test di recupero muscolare delle gambe](#) ti avvisa entro un paio di minuti se le tue gambe sono pronte per un allenamento ad alta intensità, senza attrezzature speciali, semplicemente indossando lo sportwatch.

Altre funzionalità interessanti:

- La funzionalità [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#) misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Insieme a [Monitoraggio dell'attività 24/7](#) fornisce una panoramica completa di tutta l'attività giornaliera.
- Lo sportwatch ti aiuta a rilassarti e ad alleviare lo stress con gli [esercizi di respirazione guidati Serene™](#).
- Mantieni i tuoi livelli di energia durante la sessione di allenamento con l'assistente all'integrazione [FuelWise™](#). FuelWise™ ti ricorda di ricaricarti e ti aiuta a mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento.
- Scopri in che modo il tuo corpo usa diverse [fonti di energia](#) durante una sessione di allenamento.
- La funzionalità [Hill Splitter™](#) misura le prestazioni sui percorsi in salita e in discesa durante la sessione di allenamento. Hill Splitter rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità, distanza e altitudine.
- Rendi ancora più entusiasmanti le tue sessioni di corsa e ciclismo con i [Segmenti Strava Live](#). Ricevi avvisi relativi ai segmenti nelle vicinanze, osserva dati sulle prestazioni in tempo reale durante un segmento e controlla immediatamente i risultati al termine della sessione di allenamento.
- Ottieni informazioni complete sull'intensità delle tue sessioni di corsa con la funzionalità [Potenza di corsa](#).
- Monitora i tuoi progressi nella corsa con funzionalità avanzate, come [Running Index](#) e [Programma per la corsa](#).
- La funzionalità [Metriche nuoto](#) rileva automaticamente frequenza cardiaca, stile di nuoto, distanza, andatura, bracciate e tempi di riposo. La distanza e le bracciate vengono monitorate anche quando nuoti in acque libere.
- La funzionalità [Guida vocale](#) ti permette di ricevere indicazioni vocali in tempo reale tramite l'app Polar Flow attraverso cuffie o altoparlanti durante l'allenamento.
- Polar Street X è dotato di funzionalità intelligenti essenziali: [Controllo delle musica](#), [Meteo](#) e [notifiche telefoniche](#).
- Con i [cinturini intercambiabili](#) puoi personalizzare lo sportwatch in base a ogni situazione e stile.
- Polar Street X supporta oltre 150 sport diversi. Aggiungi i tuoi sport preferiti allo sportwatch in Polar Flow e personalizza le visualizzazioni allenamento specifiche di ogni sport in base alle tue preferenze e alle metriche che vuoi monitorare durante l'allenamento.
- In [modalità sensore di frequenza cardiaca](#) puoi trasformare Street X in un sensore di frequenza cardiaca e condividere la tua frequenza cardiaca con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Puoi anche usare Street X durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al [sistema Polar Club](#).



Sviluppiamo continuamente i nostri prodotti per offrire una migliore esperienza utente. Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurati sempre di [aggiornare il firmware](#) ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti del firmware perfezionano la funzionalità dello sportwatch con nuovi miglioramenti.

Come usare al meglio Polar Street X

Connettiti all'ecosistema Polar e ottieni il massimo dal tuo sportwatch.

App Polar Flow

Scarica l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizza lo sportwatch con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sui risultati dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Polar Flow puoi anche osservare la tua attività durante la giornata, il recupero del corpo dall'allenamento, lo stress durante la notte e la qualità del sonno. In base alla misurazione notturna automatica di Nightly Recharge e ad altri parametri misurati, otterrai suggerimenti personalizzati sull'esercizio, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative, il tutto nell'app Polar Flow.

Servizio Web Polar Flow

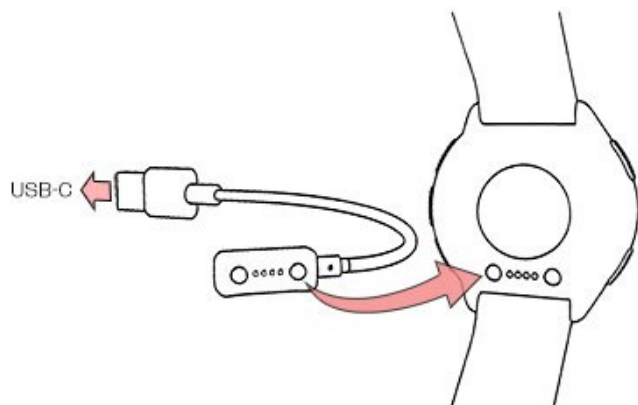
Quando lo sportwatch viene sincronizzato con l'app Polar Flow, i dati vengono sincronizzati automaticamente tramite una connessione Internet anche con il [servizio Web Polar Flow](#). Nel servizio Web Flow puoi pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere indicazioni e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati dell'allenamento, dell'attività e del sonno.

Operazioni preliminari

Configurazione dello sportwatch

Ricarica

Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatterà in posizione. Potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display. Ti consigliamo di caricare la batteria prima di iniziare a usare lo sportwatch. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare [Batteria](#).



Selezione della lingua

Puoi scegliere la lingua da usare sullo sportwatch. Lo sportwatch supporta le seguenti lingue: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 e Türkçe.**

Impostazione di un PIN sullo sportwatch

Proteggi i tuoi dati impostando un PIN di sei cifre sullo sportwatch. Quando è abilitato un PIN, lo sportwatch si blocca automaticamente quando viene rimosso dal polso e per sbloccarlo è necessario immettere il PIN. In questo modo, in caso di smarrimento o furto dello sportwatch, utenti non autorizzati non potranno accedere ai tuoi dati personali. Puoi impostare un PIN durante la configurazione o successivamente passando a **Impostazioni > Dati e sicurezza > Imposta PIN**.

Per altre informazioni, vedi [Configurazione e uso di un PIN sullo sportwatch](#).

Selezione del metodo di configurazione

Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: Seleziona l'opzione che preferisci scorrendo verso l'alto o verso il basso sul display. Tocca il display per confermare la selezione.

A. Sullo smartphone: configura lo sportwatch tramite l'app Polar Flow per ricevere gli aggiornamenti più recenti del firmware e associare lo sportwatch allo smartphone. Questo metodo richiede una connessione Internet.

B. Dal computer: la configurazione cablata tramite un computer è più rapida e permette di caricare contemporaneamente lo sportwatch. Tuttavia, se configuri lo sportwatch tramite computer e in seguito desideri usarlo con l'app Polar Flow, dovrai associarlo separatamente allo smartphone. Questo metodo richiede una connessione Internet.

C. **Sullo sportwatch**: se non disponi di un dispositivo mobile compatibile o di accesso immediato a un computer con connessione Internet, puoi effettuare la configurazione direttamente sullo sportwatch. Tieni presente, tuttavia, che questo metodo non connette lo sportwatch a Flow. Per ricevere gli aggiornamenti del firmware e visualizzare dati dettagliati su allenamento, attività e sonno, dovrai configurare il dispositivo in un secondo momento utilizzando l'opzione A o B.



Le opzioni A e B sono quelle consigliate. Se configuri lo sportwatch direttamente sul dispositivo (**opzione C**), non sarà ancora connesso a Flow. Gli aggiornamenti del firmware sono disponibili solo tramite Flow. Per assicurarti di usare al meglio lo sportwatch e le esclusive funzionalità Polar, è importante eseguire successivamente la configurazione nel servizio Web Polar Flow o con l'app Polar Flow per dispositivi mobili seguendo i passaggi dell'opzione A o B.

Opzione A: Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow



Devi eseguire l'associazione nell'app Polar Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth dello smartphone**.

1. Tieni lo sportwatch e lo smartphone vicini durante la configurazione.
2. Assicurati che lo smartphone sia connesso a Internet e attiva la modalità Bluetooth.



Lo sportwatch si connette allo smartphone tramite Bluetooth, che è abilitato per impostazione predefinita. Se necessario, puoi disattivare la connessione attivando la modalità aereo tramite il menu [Impostazioni rapide](#).

3. Scarica l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play sullo smartphone.
4. Apri l'app Polar Flow sullo smartphone.
5. L'app Polar Flow riconosce lo sportwatch nelle vicinanze e ti chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Inizia** sull'app Polar Flow.
6. Quando sullo smartphone viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth**, controlla che il codice visualizzato sullo smartphone corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
7. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.
8. Conferma il codice PIN sullo sportwatch toccando il display.
9. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
10. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Ti guideremo durante l'iscrizione e la configurazione all'interno dell'app.

Una volta configurate le impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.



Se ti viene chiesto di aggiornare il firmware, collega lo sportwatch a una fonte di alimentazione per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento e quindi accetta l'aggiornamento.

Opzione B: Configurazione con un computer

1. Vai all'indirizzo flow.polar.com/start e quindi scarica e installa il software di trasferimento dati Polar FlowSync nel computer.
2. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer con il cavo in dotazione. Ti guideremo durante l'iscrizione e la configurazione all'interno del servizio Web Polar Flow.

Opzione C: Configurazione dallo sportwatch

Regola le impostazioni scorrendo sul display e tocca per confermare la selezione. Se in qualsiasi momento vuoi tornare indietro e modificare un'impostazione, premi il pulsante fino a visualizzare l'impostazione da modificare.

Funzioni del pulsante e touchscreen

Funzioni dei pulsanti

Lo sportwatch è dotato di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consulta le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti nelle diverse modalità.



Modalità Ora e menu

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Attiva o disattiva la torcia	Accesso al menu	Conferma della selezione visualizzata sul display	Modifica del quadrante in modalità Ora
Tieni premuto per bloccare i pulsanti e il touchscreen	Torna al livello precedente	Tieni premuto per accedere alla modalità pre-allenamento	Spostamento tra elenchi di selezione
	Lascia le impostazioni inalterate	Premi per visualizzare altri dettagli sulle informazioni mostrate sul quadrante	Modifica di un valore selezionato
	Annulla le selezioni		
	Tieni premuto per tornare alla modalità Ora dal menu		
	In modalità Ora, tieni premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione		

Modalità pre-allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Disattiva la torcia	Ritorno alla modalità Ora	Avvio di una sessione di allenamento	Spostamento nell'elenco di sport
Tieni premuto per bloccare i pulsanti			

Durante l'allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Attiva o disattiva la torcia	Sospensione dell'allenamento con una pressione	Registrazione di un lap	Modifica della visualizzazione allenamento
Tieni premuto per bloccare i pulsanti	Per arrestare la sessione di allenamento, tieni premuto quando la sessione è in pausa	Proseguimento della registrazione dell'allenamento quando la sessione è in pausa	

Touchscreen a colori

Il display touch a colori ti permette di scorrere rapidamente tra visualizzazioni, elenchi e menu, nonché di scegliere elementi toccando il display.

- Tocca il display per confermare le selezioni e selezionare le voci:
- Scorri verso l'alto o il basso per esplorare il menu.
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per accedere alle [visualizzazioni](#).
- Scorri dall'alto verso il basso sul display in modalità Ora per accedere al menu delle [impostazioni rapide](#).
- In modalità Ora, scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi.
- Tocca il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

Nota che il touchscreen è disabilitato durante le sessioni di allenamento. Per garantire il corretto funzionamento del touchscreen, rimuovi ogni traccia di sporcizia, sudore o acqua con un panno. Il touchscreen non risponderà correttamente se lo usi indossando guanti.

Gesti

Attivazione della retroilluminazione

La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch.

Visualizzazione delle notifiche

Visualizza le notifiche scorrendo verso l'alto dalla parte inferiore del display o ruotando il polso per guardare lo sportwatch dopo che vibra. Il puntino rosso nella parte inferiore del display indica se sono presenti nuove notifiche. Per ulteriori informazioni, vedi [Notifiche telefoniche](#).

Registrazione di un lap durante l'allenamento

Picchietta il display con le dita per registrare un lap durante una sessione di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).

Quadrante, visualizzazioni e menu

Tipo quadrante

Puoi personalizzare il quadrante dello sportwatch Polar Street X scegliendo colori e stili diversi da una serie di opzioni predefinite. Puoi anche selezionare i widget visualizzati sul quadrante. I widget ti permettono di consultare informazioni istantaneamente e di accedere rapidamente a funzioni. Scopri di più in [Impostazioni del quadrante](#).



Visualizzazioni

Dal quadrante scorri verso sinistra o destra per accedere alle visualizzazioni di Polar Street X. Nelle visualizzazioni avrai subito a disposizione le informazioni più tempestive e pertinenti. Puoi scorrere tra le visualizzazioni verso sinistra o destra e aprire una visualizzazione più dettagliata toccando il display. Puoi scegliere le visualizzazioni che vuoi aggiungere. Per altre informazioni, vedi [Visualizzazioni](#).



Menu

Accedi al menu premendo il pulsante ed esplora il menu scorrendo verso l'alto o il basso. Conferma le selezioni toccando il display e torna indietro tramite il pulsante.

Inizio dell'allenamento



Da qui puoi avviare le sessioni di allenamento. Tocca il display o premi OK per accedere alla modalità pre-allenamento, quindi seleziona il profilo sport che vuoi usare.

Puoi anche accedere alla modalità Pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.

Per istruzioni dettagliate, vedi [Avvio di una sessione di allenamento](#).

Esercizio di respirazione guidato Serene



Prima di tutto, seleziona **Serene** e quindi **Inizia esercizio** per iniziare l'esercizio di respirazione.

Per altre informazioni, vedi [Esercizio di respirazione guidato Serene™](#).

Segmenti Strava Live



Segmenti Strava Live

Puoi visualizzare le informazioni su Strava Segments sincronizzate con lo sportwatch. Se non hai connesso l'account Flow a un account Strava o non hai sincronizzato alcun segmento con lo sportwatch, puoi trovare indicazioni qui.

Per altre informazioni, vedi [Segmenti Strava Live](#).



In **Timer** sono disponibili una sveglia, un cronometro e un timer conto alla rovescia.

Sveglia

Imposta l'ora della sveglia, quindi scegli l'opzione di ripetizione: **Una volta**, **Ogni giorno**, **Lun-Ven**, **Sab-Dom** o **Scegli giorni**. Per altre informazioni, vedi [Svegli](#).



Quando la sveglia è attiva, viene visualizzata l'icona di un orologio in modalità Ora.

Cronometro

Per avviare il cronometro, premi OK. Per aggiungere un lap, premi di nuovo OK. Per sospendere il cronometro, premi il pulsante INDIETRO. Per azzerare il cronometro e tornare al menu **Timer**, premi di nuovo il pulsante INDIETRO.



Timer conto alla rovescia

Puoi impostare il timer conto alla rovescia per avviare il conto alla rovescia rispetto a un'ora preimpostata.

Imposta l'ora per il conto alla rovescia e premi OK per confermare e avviare il timer conto alla rovescia. Il timer conto alla rovescia viene aggiunto alla parte superiore del quadrante.



Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono e una vibrazione. Tocca  per riavviare il timer oppure  per annullare e tornare alla modalità Ora.



Durante l'allenamento puoi utilizzare il timer alternato e il timer conto alla rovescia. Aggiungi i timer ai display allenamento nelle impostazioni Profilo sport in Flow e sincronizza le impostazioni con lo sportwatch. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di timer durante l'allenamento, vedi [Durante l'allenamento](#).



Test ortostatico

Puoi eseguire il test ortostatico, visualizzare i risultati più recenti rispetto alla media e reimpostare il periodo del test.

Per istruzioni dettagliate, vedi [Test ortostatico](#).

Test di recupero muscolare delle gambe

Il test di recupero muscolare delle gambe ti avvisa in un paio di minuti se le tue gambe sono pronte per un allenamento ad alta intensità direttamente dallo sportwatch, senza bisogno di strumenti speciali.

Per altre informazioni, vedi [Test di recupero muscolare delle gambe](#).

Walking Test

Puoi usare il Walking Test per monitorare lo sviluppo della tua capacità aerobica. È semplice, sicuro e facilmente ripetibile.

Per ulteriori informazioni, vai a [Walking Test](#).

Running Test

Il Running Performance Test ti aiuta a monitorare i tuoi progressi e a personalizzare le zone di frequenza cardiaca e velocità.

Per ulteriori informazioni, vedi [Running Performance Test](#).

Cycling Test

Il Cycling Performance Test ti aiuta a personalizzare le zone di potenza e ti dà il tuo valore di potenza di soglia funzionale. È necessario utilizzare il sensore di potenza per il ciclismo.

Per ulteriori informazioni, vedi [Cycling Performance Test](#).

Fitness Test

Calcola facilmente il livello di forma fisica con la frequenza cardiaca dal polso, mentre ti rilassi in posizione sdraiata.

Per ulteriori informazioni, vai a [Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).



Sullo sportwatch puoi modificare le impostazioni seguenti:

- [Impostazioni generali](#)
- [Visualizzazioni](#)
- [Quadrante](#)
- [Ora e data](#)
- [Impostazioni utente](#)
- [Dati e sicurezza](#)
- In [Informazioni sull'orologio](#) puoi controllare l'ID dispositivo, la versione del firmware, il modello hardware e la data di scadenza del segnale A-GPS dello sportwatch. Puoi anche riavviare lo sportwatch, spegnerlo o ripristinare tutti i dati e le impostazioni.



Oltre alle impostazioni disponibili sullo sportwatch, puoi modificare i profili sport nell'app e nel servizio web Polar Flow. Personalizza lo sportwatch con i tuoi sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

Retroilluminazione e impostazioni del display

Attivazione della retroilluminazione

Per risparmiare la batteria dello sportwatch, la retroilluminazione non è sempre attiva. La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch.



Il gesto di attivazione della retroilluminazione è **disabilitato** quando la funzionalità **Non disturbare** è attivata. Per attivare la retroilluminazione se la funzionalità **Non disturbare** è attivata, premi il pulsante. Per altre informazioni, vedi [Impostazioni rapide](#).

Luminosità retroilluminazione

Per regolare la luminosità della retroilluminazione, vai a **Impostazioni generali** e seleziona **Alta**, **Media** o **Bassa**.

Per impostazione predefinita, la luminosità è impostata su **Alta**. Puoi incrementare la durata della batteria riducendo la luminosità della retroilluminazione.



Il display è dotato di un sensore di luce ambientale che regola automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale del luogo in cui ti trovi.

Display sempre acceso

Puoi decidere che lo schermo mostri l'ora con poca illuminazione oppure che venga spento completamente quando è inattivo. Per impostazione predefinita, lo schermo si spegne completamente. Per modificare questa impostazione, vai su **Impostazioni Generali > Schermo sempre ON** e seleziona **Mostra ora**.



Selezionando l'accensione continua (**Mostra ora**), la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.



L'accensione continua del display è **disabilitata** quando la funzionalità **Non disturbare** è attivata.

Durante l'allenamento

Puoi trovare l'impostazione **Display sempre acceso** in **Impostazioni** in modalità pre-allenamento e quando una sessione è in pausa. Se scegli di mantenere sempre acceso il display dello sportwatch, questo resta sempre illuminato durante la sessione di allenamento. Questa impostazione scarica la batteria più rapidamente rispetto a quella predefinita e può influire anche sulla durata del display.

1. In modalità pre-allenamento o pausa apri **Impostazioni**.
2. Seleziona **Display sempre acceso** e scegli **OFF**, **Attivo per questa sessione** o **Attivo per questo sport**.

Se scegli **Attivo per questa sessione**, l'impostazione torna a **OFF** al termine della sessione di allenamento. Se scegli **Attivo per questo sport**, l'opzione viene applicata anche alle future sessioni di allenamento con lo stesso sport.

Perché l'ora del giorno si sposta sul display quando questo è sempre acceso?

Se hai scelto di mantenere il display sempre acceso, lo schermo mostrerà l'ora con luminosità attenuata quando non è attivo. L'ora si sposta leggermente per evitare l'effetto di persistenza dell'immagine e prolungando la durata del dispositivo. Questo problema può verificarsi quando elementi statici restano sullo schermo per periodi prolungati, causando un deterioramento non uniforme dei pixel. Il difetto provoca la persistenza di segni o immagini fantasma sul display.

Associazione di uno smartphone allo sportwatch

Prima di associare uno smartphone allo sportwatch, è necessario configurare lo sportwatch nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Polar Flow, come descritto nel capitolo [Configurazione dello sportwatch](#). Se si è effettuata la configurazione dello sportwatch con uno smartphone, lo sportwatch è già stato associato. Se si è configurato lo sportwatch con un computer e si desidera utilizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow, associare lo sportwatch allo smartphone come segue:

Prima di associare uno smartphone:

- scaricare l'app Flow dall'App Store o Google Play.
- assicurarsi di attivare il Bluetooth sullo smartphone e disattivare Modalità aereo.
- **Utenti Android:** assicurarsi che la posizione sia abilitata per l'app Polar Flow nelle impostazioni dell'applicazione dello smartphone.

Per associare uno smartphone:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dello sportwatch.



Utenti Android: Se usi diversi dispositivi Polar compatibili con l'app Polar Flow, assicurati di aver scelto Street X come dispositivo attivo nell'app Polar Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione allo sportwatch. Nell'app Polar Flow vai a **Dispositivi** e seleziona Street X.

2. Sullo sportwatch tieni premuto **INDIETRO** in modalità Ora **OPPURE** vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa e sinc. smartphone** e premi OK.
3. Sullo sportwatch viene visualizzato **Apri l'app Flow e avvicina lo sportwatch al telefono**.
4. Quando viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth** sul dispositivo mobile, controlla che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.

5. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile.
6. Conferma il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK.
7. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.

Eliminazione di un'associazione

Per eliminare un'associazione con uno smartphone:

1. Vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati** e premi OK.
2. Seleziona il dispositivo da rimuovere nell'elenco e premi OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Conferma premendo OK.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa**.

Aggiornamento del firmware

Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurati sempre di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dello sportwatch.



L'aggiornamento firmware non causa la perdita di dati. Prima dell'avvio dell'aggiornamento, i dati dello sportwatch vengono sincronizzati con il servizio Web Flow.

Con smartphone o tablet

Puoi aggiornare il firmware con lo smartphone se usi l'app Polar Flow per dispositivi mobili per sincronizzare i dati di allenamento e attività. L'app ti informa se è disponibile un aggiornamento e fornisce tutte le indicazioni necessarie. Consigliamo di collegare lo sportwatch a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.



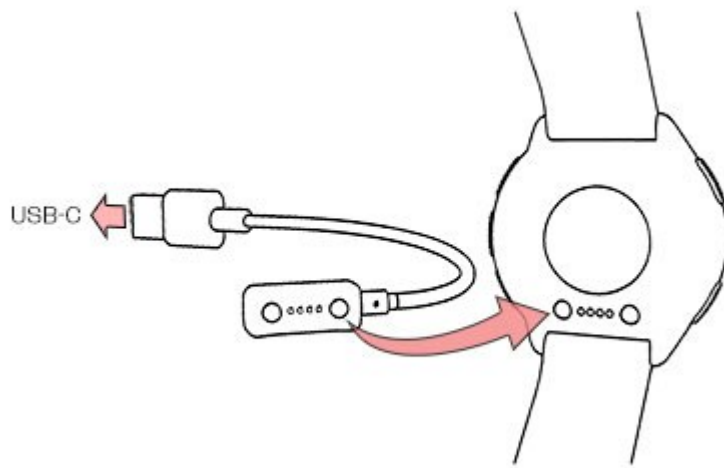
L'aggiornamento firmware wireless, a seconda della connessione, può richiedere fino a 20 minuti.

Con computer

Quando è disponibile una nuova versione del firmware, FlowSync ti avvisa quando colleghi lo sportwatch al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

Per aggiornare il firmware:

1. Collega lo sportwatch al computer con il cavo in dotazione. Assicurati che il cavo scatti in posizione. Allineare la sporgenza del cavo all'alloggiamento sullo sportwatch (contrassegnato in rosso).



2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, ti viene chiesto se aggiornare il firmware.
4. Seleziona **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (possono essere necessari fino a 10 minuti) e lo sportwatch si riavvia.
Attendi il completamento dell'aggiornamento firmware prima di scollegare lo sportwatch dal computer.

Impostazioni

Impostazioni generali

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali**.

In **Impostazioni generali** trovi le impostazioni seguenti:

- **Associa e sinc.**
- **Impostazioni bici** (visibile solo se hai associato un sensore da ciclismo allo sportwatch)
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Monitoraggio del recupero**
- **Modalità aereo**
- **Luminosità dello schermo**
- **Display sempre acceso**
- **Notifiche**
- **Non disturbare**
- **Controllo della musica**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Vibrazioni**

Associa e sinc.

- **Associa e sinc. smartphone/Associa sensore o altro dispositivo:** Associare i sensori o gli smartphone allo sportwatch. Sincronizzare i dati con l'app Flow.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati allo sportwatch, tra cui sensori di frequenza cardiaca e smartphone.

Impostazioni bici



Impostazioni bici è visibile solo se si è associato un sensore da ciclismo allo sportwatch).

- **Circonferenza:** permette di impostare la circonferenza della ruota in millimetri. Puoi impostare questo valore da 10 a 3.999 mm. Per istruzioni sulla misurazione della circonferenza, vedere [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).
- **Lunghezza pedivella:** permette di impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se hai associato un sensore di potenza.
- **Sensori in uso:** visualizza tutti i sensori collegati alla bici.

Monitoraggio continuo FC

Portare la funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca su **On**, **Off** o **Solo di notte**. Se selezioni **Solo di notte**, imposta il monitoraggio della frequenza cardiaca in modo da iniziare all'ora in cui vai a letto più presto.

Per ulteriori informazioni, consultare [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#).

Monitoraggio del recupero

Puoi scegliere come monitorare il tuo recupero.

Utilizza **Recovery Pro** per indicazioni specifiche su come bilanciare correttamente carico di lavoro e recupero, in base ai test ortostatici e alle domande sul recupero. Se impostato nello sportwatch, chiede di pianificare un test ortostatico per almeno tre giorni alla settimana. Seleziona i giorni e scegli Salva. Per informazioni, vedi Recovery Pro.

Seleziona **Nightly Recharge** per attivare il monitoraggio automatico del recupero e ricevere alcuni suggerimenti, in base alle misurazioni notturne. Lo sportwatch ti chiede di attivare la funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca se non è già attivata. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Nightly Recharge funzioni. Seleziona **ON** o **Solo di notte**. Se selezioni **Solo di notte**, imposta il monitoraggio della frequenza cardiaca in modo da iniziare all'ora in cui vai a letto più presto.

Modalità aereo

Seleziona **ON** o **OFF**.

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.

Luminosità dello schermo

Puoi regolare la luminosità dello schermo selezionando **Alta**, **Media** o **Bassa**. Per impostazione predefinita, la luminosità è impostata su **Alta**.

Display sempre acceso

Seleziona **Mostra ora** se desideri che lo schermo mostri l'ora con poca illuminazione quando è inattivo. Seleziona **OFF** se desideri che lo schermo venga spento completamente.

Per impostazione predefinita, lo schermo si spegne completamente. Selezionando l'accensione continua (**Mostra ora**), la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.

Notifiche

Puoi scegliere quando ricevere le notifiche telefoniche. Sono disponibili sia durante le sessioni di allenamento sia quando non ti alleni. Per altre informazioni, vedi [Notifiche telefoniche](#).

- Da smartphone no allenamento
- Da smartphone in allenamento

Seleziona le notifiche interne che vuoi ricevere. Per altre informazioni, vedi [Notifiche interne](#).

- Obiettivo di attività raggiunto
- Promemoria attività
- Smartphone dimenticato
- Promemoria di sincronizzazione
- Allenamento pianificato oggi

Non disturbare

Portare la funzione Non disturbare su **On**, **Off** o **On (-)**. Impostare il periodo in cui Non disturbare è attivato. Seleziona **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**. Quando è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Inoltre, il movimento di attivazione della retroilluminazione e Display sempre acceso sono disattivati.

Controllo della musica

Seleziona **Schermo allenamento** per controllare la musica durante le sessioni di allenamento e **Visualizzazioni** per accedere ai controlli quando non ti alleni. Il controllo della musica è attivato per impostazione predefinita, ma se non lo vuoi usare puoi disattivarlo deselezionando entrambe le opzioni. Al termine, tocca **Salva**.

Unità

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

Lingua

Puoi scegliere la lingua da usare sullo sportwatch. Lo sportwatch supporta le seguenti lingue: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 e Türkçe.**

Vibrazioni

Puoi impostare le vibrazioni per lo scorrimento delle voci di menu su **ON** o **OFF**.

Visualizzazioni

Le visualizzazioni di Polar Street X forniscono informazioni tempestive e pertinenti. Per accedere alle visualizzazioni, scorri verso destra o sinistra sul quadrante o usa i pulsanti SU e GIÙ. Puoi scorrere verso sinistra o destra oppure passare tra i quadranti con i pulsanti SU e GIÙ e aprire altri dettagli premendo il display o tramite il pulsante OK. Puoi selezionare le visualizzazioni da aggiungere in **Impostazioni > Visualizzazioni**.

Attività giornaliera



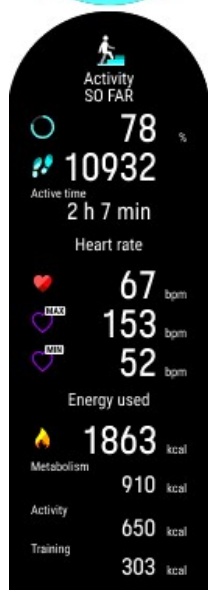
Visualizza i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera e i passi attualmente effettuati.

I progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera vengono mostrati in percentuale e visualizzati con un cerchio che si riempie man mano che si svolge l'attività. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.

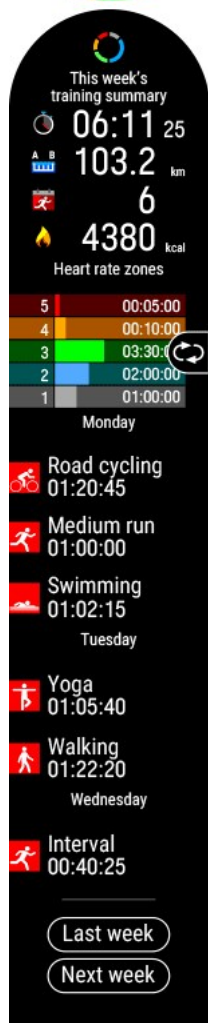
Inoltre, quando apri i dettagli, puoi vedere i seguenti dettagli dell'attività accumulata del giorno:

- In Tempo di attività viene specificato il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Quando usi la [funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#), puoi controllare la tua attuale frequenza cardiaca, i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente. Puoi passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio dell'attività 24/7](#).



Riepilogo settimanale



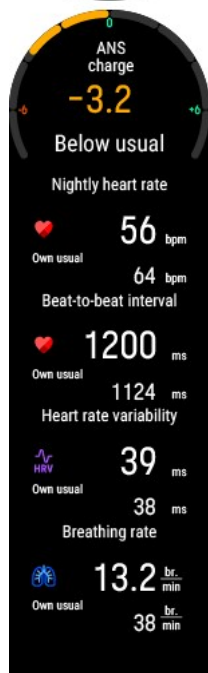
Puoi visualizzare una panoramica della tua settimana di allenamento. Sul display viene visualizzato il tempo totale di allenamento della settimana suddiviso in zone di allenamento. Tocca il display per visualizzare altri dettagli. Potrai osservare distanza, sessioni di allenamento, calorie totali e tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca. Per visualizzare più informazioni su una sessione di allenamento, passa alla sessione desiderata e tocca il display per aprire il riepilogo.

Inoltre, puoi visualizzare il riepilogo della settimana precedente e i dettagli, nonché le sessioni di allenamento pianificate per la settimana successiva.

Nightly Recharge



Quando si riattiva, puoi visualizzare lo **stato Nightly Recharge**. Lo stato Nightly Recharge indica quanto è stato ristoratore il sonno della notte precedente. Nightly Recharge combina le informazioni sul rilassamento del sistema nervoso autonomo (SNA) nelle prime ore di sonno (**stato SNA**) e su come hai dormito (**stato del sonno**). Tocca **Stato SNA** o **Stato del sonno** per visualizzare più dettagli.



Per altre informazioni, vedi [Misurazione del recupero Nightly Recharge™](#) o [Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™](#).

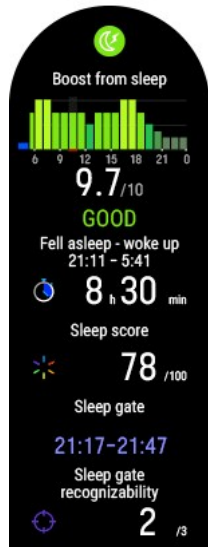
Efficienza quotidiana



Il grafico **Efficienza quotidiana** mostra in che modo il sonno recente potrà favorire la tua efficienza durante la giornata. Più chiara è la tonalità e più alta è la barra, maggiore sarà il livello di efficienza.

Il **punteggio di efficienza** riassume la previsione giornaliera in un numero per semplificarne il confronto tra giorni diversi. Tocca il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

Per altre informazioni, vedi [Guida alla reattività diurna con Sleepwise™](#).



Temperatura cutanea notturna



Quando lo sportwatch rileva il momento in cui ti svegli, confronta la temperatura cutanea misurata durante il sonno con una media di 28 giorni e mostra la variazione rispetto alla media. Quando apri i dettagli, viene visualizzato un grafico che mostra le misurazioni della temperatura cutanea per le ultime 7 notti.

Per altre informazioni, vedi [Temperatura cutanea notturna](#).

Stato di carico cardiaco



Stato di carico cardiaco esamina la relazione tra il valore del carico di lavoro a breve termine (**Sforzo**) e il valore del carico di lavoro a lungo termine (**Tolleranza**) e indica se ti trovi nello stato detraining, mantenimento, produttivo, superallenamento o recupero.

Puoi anche visualizzare i valori numerici di Stato di carico cardiaco, Sforzo e Tolleranza, e, aprendo i dettagli, anche una descrizione per Stato di carico cardiaco.

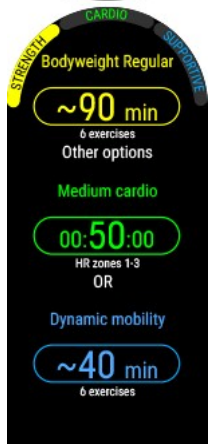
- Il valore numerico di Stato di carico cardiaco è Sforzo diviso per Tolleranza.
- **Sforzo** mostra il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.
- **Tolleranza** descrive il tuo livello di preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni.
- Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco.

Per altre informazioni, vedi [Training Load Pro](#).



Lo sportwatch suggerisce gli obiettivi di allenamento più adatti in base alla cronologia dell'allenamento, al livello di forma fisica e allo stato di recupero attuale. Tocca il display per visualizzare tutti gli obiettivi di allenamento consigliati. Tocca uno degli obiettivi di allenamento consigliati per vedere informazioni dettagliate sull'obiettivo di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark](#).

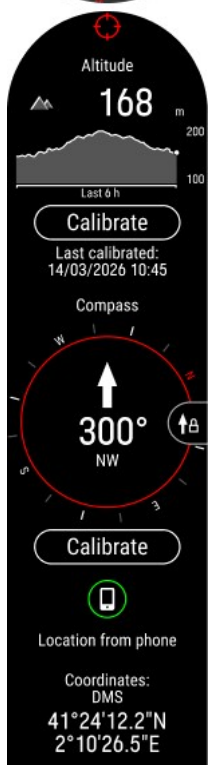


Navigazione



Visualizza l'altitudine e la direzione correnti in un istante. Premi OK per visualizzare più dettagli, inclusi il profilo altitudine delle ultime 6 ore, le coordinate dell'ultima posizione nota e la bussola.

Per calibrare l'altitudine corrente, seleziona **Calibra** e il metodo di calibrazione: **Aggiungo l'altitudine attuale**, **Calibrazione dallo smartphone** o **Usa posizione sportwatch**.



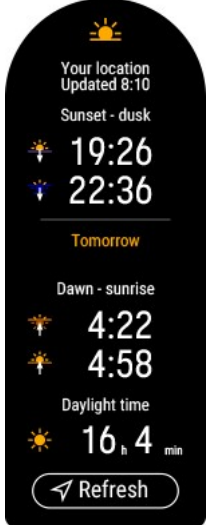
Nella visualizzazione bussola premi OK per bloccare il rilevamento attuale. Il display mostrerà in rosso la deviazione rispetto al rilevamento bloccato.

Per calibrare la bussola, seleziona **Calibra**. Esegui la calibrazione mentre indossi lo sportwatch sul polso.



Puoi consultare l'ora dell'alba e del tramonto e la durata del giorno nella tua posizione attuale. Tocca il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

- Tramonto - Crepuscolo
- Alba - Sorgere del sole
- Durata del giorno



I dati di alba e tramonto si aggiornano automaticamente dall'app Polar Flow se hai associato il tuo sportwatch. Puoi anche aggiornarli manualmente tramite GNSS scegliendo Aggiorna.

Le informazioni su alba e tramonto sono disponibili solo dalla visualizzazione Alba e tramonto.



Puoi visualizzare la previsione meteo oraria del giorno direttamente dal polso. Tocca il display per visualizzare informazioni sul meteo più dettagliate, tra cui, ad esempio, velocità e direzione del vento, umidità e probabilità di pioggia, nonché una previsione di 3 ore per il giorno successivo e di 6 ore per il giorno ancora successivo.

Per altre informazioni, vedi [Meteo](#).



Controllo della musica



Puoi controllare la riproduzione di musica e contenuti multimediali sullo smartphone con lo sportwatch dalla visualizzazione Controllo della musica.

Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).

Impostazioni del quadrante

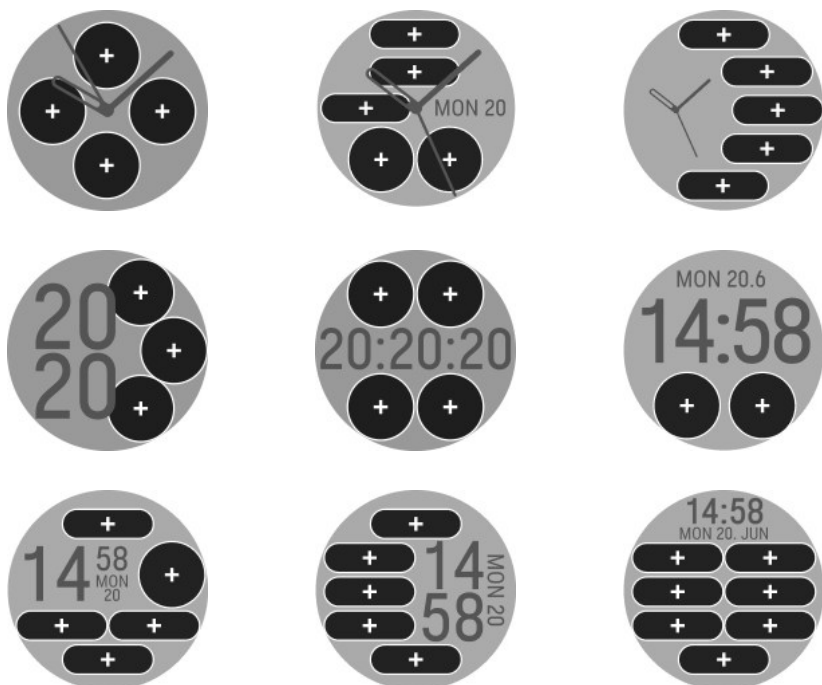
Per visualizzare e modificare le impostazioni del quadrante, passa a **Impostazioni** > **Quadrante**.

Scegli lo stile del quadrante e le informazioni che vuoi visualizzare sul quadrante. Scorri verso l'alto o il basso per visualizzare le opzioni e conferma le tue scelte toccando .

Se in qualsiasi momento vuoi tornare indietro e modificare la tua scelta, premi il pulsante per tornare al livello precedente.

Layout

Scegli il layout del quadrante da una lista di opzioni predefinite:



Lancette e sfondo

Seleziona lo stile delle lancette e/o dello sfondo. Tra le opzioni troverai, ad esempio, i seguenti stili:



Tema a colori

Scegli il tema a colori per il quadrante. I colori disponibili tra cui puoi scegliere sono rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola, rosa e grigio.

Widget

Tocca il segno più per aggiungere un widget al quadrante. Scorri l'elenco di widget disponibili e tocca per selezionare quello che vuoi usare. Quando il look ti soddisfa, scorri verso l'alto, quindi tocca  per confermare.



Il widget **Attività** mostra i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera sotto forma di percentuale. L'obiettivo di attività giornaliera viene visualizzato anche con un cerchio che si riempie man mano che fai attività. Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Attività giornaliera](#).



Il widget **Passi** mostra i passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi. Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Attività giornaliera](#).



Il widget **Frequenza cardiaca corrente** ti permette di visualizzare la tua attuale frequenza cardiaca sul quadrante quando usi la funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca. Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Attività giornaliera](#). Dalla visualizzazione Attività giornaliera puoi controllare la tua attuale frequenza cardiaca, i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente.



Il widget **Calorie** mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e il valore BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza). Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Attività giornaliera](#).



Il widget **Meteo** mostra la temperatura attuale. Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Meteo](#).



Dal widget **Luce diurna** puoi controllare quando il sole sorge e tramonta nella tua posizione corrente. Tocca il widget per accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Alba e tramonto](#).



Il widget **Riepilogo settimanale** mostra il tempo totale di allenamento e il tempo trascorso nelle diverse zone di allenamento. Toccando il widget, puoi accedere rapidamente ai dettagli della visualizzazione [Riepilogo settimanale](#).



Tocca il widget **Ultimo allenamento** per visualizzare il riepilogo dell'ultima sessione di allenamento.



Il widget **Nightly Recharge** mostra un grafico dello stato Nightly Recharge della notte precedente. Toccando il widget, puoi accedere rapidamente ai dettagli di [Nightly Recharge](#).



Il widget **Bussola** ti permette di controllare rapidamente la direzione. L'estremità rossa dell'ago della bussola punta verso nord. Toccando il widget, viene aperta la bussola nei dettagli della visualizzazione [Navigazione](#), in cui puoi anche calibrare la bussola. La bussola deve essere calibrata prima di poter usare il widget.



Il widget **Altitudine** mostra la tua altitudine attuale. Toccando il widget, puoi accedere alle informazioni sull'altitudine nei dettagli della visualizzazione [Navigazione](#).



Tocca il widget **Test di salto** per accedere rapidamente al [test di recupero muscolare delle gambe](#) sullo sportwatch.



Tocca il widget **Esercizio di respirazione** per accedere rapidamente all'[esercizio di respirazione guidata Serene™](#) sullo sportwatch.



Tocca il widget **Controllo della musica** per mettere in pausa e riprodurre la musica direttamente dal quadrante. Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).



Tocca il widget **Torcia** per attivare la torcia. Scorri verso l'alto o verso il basso per modificare l'intensità della torcia o cambiare il colore in rosso. Per altre informazioni, vedi [Torcia](#).



Tocca il widget **Cronometro** per accedere al cronometro sullo sportwatch. Per avviare il cronometro, premi OK. Per aggiungere un lap, premi di nuovo OK. Per sospendere il cronometro, premi il pulsante INDIETRO. Per azzerare il cronometro e tornare alla modalità Ora, premi di nuovo il pulsante INDIETRO.



Il widget **Sveglia** mostra l'ora della prossima sveglia. Tocca il widget per impostare la sveglia. Imposta l'ora della sveglia, quindi scegli l'opzione di ripetizione: **Una volta, Ogni giorno, Lun-Ven, Sab-Dom** o **Scegli giorni**. Per altre informazioni, vedi [Svegli](#).



Tocca il widget **Timer conto alla rovescia** per accedere rapidamente all'impostazione del timer conto alla rovescia. Imposta l'ora per il conto alla rovescia e tocca il segno di spunta verde per confermare e avviare il timer conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono o una vibrazione. Tocca  per riavviare il timer oppure  per annullare e tornare alla modalità Ora.



Il widget **Stato della batteria** indica la carica restante della batteria.

Altre opzioni di widget che puoi selezionare includono **Secondi in stile analogico**, **Secondi in stile digitale**, **Data**, **Logo Polar** e **Le tue iniziali**:



Data e ora

Per visualizzare e modificare le impostazioni di data e ora, passa a **Impostazioni > Data e ora**

Ora

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



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

Data

Imposta la data.

Formato data

Imposta anche **Formato data** scegliendo tra **mm/gg/aaaa**, **gg/mm/aaaa**, **aaaa/mm/gg**, **gg-mm-aaaa**, **aaaa-mm-gg**, **gg.mm.aaaa** o **aaaa.mm.gg**.



Quando effettui la sincronizzazione con l'app e il servizio Web Flow, la data viene automaticamente aggiornata dal servizio.

Primo giorno della settimana

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



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

Impostazioni fisiche

Per visualizzare e modificare le tue impostazioni fisiche, passa a **Impostazioni > Impostazioni fisiche**. È importante configurare con precisione le impostazioni fisiche, soprattutto i valori per peso, altezza, data di nascita e sesso, perché influiscono sull'accuratezza dei valori di misurazione, tra cui i limiti della zona di frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

In **Impostazioni fisiche** troverai:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Livello di allenamento**
- **Obiettivo di attività**
- **Durata del sonno desiderata**
- **Frequenza cardiaca massima**
- **Frequenza cardiaca a riposo**
- **VO₂max**
- **Indosso lo sportwatch su**

Peso

Puoi impostare il peso in chilogrammi (kg) o in libbre (lbs).

Altezza

Puoi impostare l'altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).

Data di nascita

Puoi impostare il tuo compleanno. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data selezionato (24h: giorno - mese - anno/12h: mese - giorno - anno).

Sesso

Seleziona **Uomo** o **Donna**.

Livello di allenamento

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

- **Occasionale (0-1 ora/sett):** non pratichi regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio cammini solo per piacere o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione elevati.
- **Regolare (1-3 ore/sett):** pratichi regolarmente sport a livello ricreativo, ad esempio, 5-10 km di corsa alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il tuo lavoro richiede una modesta attività fisica.
- **Frequente (3-5 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, 20-50 km di corsa alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente.
- **Intenso (5-8 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-professionista (8-12 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionista (>12 ore/sett):** pratichi attività atletica di resistenza. Svolgi esercizio fisico intenso per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

Obiettivo di attività

Obiettivo di attività giornaliera è un buon metodo per scoprire la tua effettiva attività nella vita quotidiana. Scegliere il livello di attività tipica tra tre opzioni e osservare l'attività necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana.

Il tempo necessario per completare l'obiettivo di attività quotidiana dipende dal livello prescelto e dall'intensità delle attività. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana.

Livello 1

Se la tua giornata include solo poco sport e molto tempo in posizione seduta, in auto o su mezzi pubblici e così via, ti consigliamo di scegliere questo livello di attività.

Livello 2

Se trascorri la maggior parte della giornata in piedi, a causa del tipo di lavoro o per le attività domestiche, questo è il livello di attività più adeguato.

Livello 3

Se il tuo lavoro è fisicamente impegnativo, pratichi sport o sei sempre in movimento e in attività, questo è il livello di attività più adatto a te.

Durata del sonno desiderata

Imposta **Durata del sonno desiderata** per definire quanto desideri dormire ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata sulla raccomandazione media per il gruppo di età (otto ore per adulti da 18 a 64 anni). Se ritieni che 8 ore di sonno siano troppe o troppo poche, ti consigliamo di modificare la tua durata del sonno desiderata per soddisfare le tue esigenze personali. In questo modo, puoi ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

Frequenza cardiaca massima

Imposta la tua frequenza cardiaca massima, se ne conosci il valore. Una stima della frequenza cardiaca massima calcolata in base all'età (220-età) è visualizzata per impostazione predefinita quando imposti questo valore per la prima volta.

Il valore FC_{max} è usato per stimare il dispendio energetico. Il valore FC_{max} è il numero più alto di battiti cardiaci al minuto durante uno sforzo fisico estremo. Il metodo più accurato per determinare il tuo valore FC_{max} personale è svolgere un test di esercizio massimale in un laboratorio. Il valore FC_{max} è cruciale anche per determinare l'intensità dell'allenamento. È individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari. Puoi svolgere il [Running Performance Test](#) per individuare la tua frequenza cardiaca massima.

Frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo è il numero più basso di battiti cardiaci al minuto (bpm) in condizione di totale rilassamento e senza distrazioni. Età, livello di forma fisica, genetica, stato di salute e sesso influiscono sulla frequenza cardiaca a riposo. Un valore tipico per un adulto è 55–75 bpm, ma la frequenza cardiaca a riposo può essere nettamente inferiore, ad esempio, se si è molto in forma.

È meglio calcolare la frequenza cardiaca a riposo il giorno successivo ad una buona notte di sonno, subito dopo il risveglio. È OK andare prima al bagno, se consente di rilassarsi. Non svolgere alcun allenamento faticoso prima della misurazione e assicurati di aver completamente recuperato da qualsiasi attività. Puoi eseguire la misurazione più di una volta, preferibilmente in mattinate successive, e calcolare la frequenza cardiaca a riposo media.

Per misurare la frequenza cardiaca a riposo:

1. Indossa lo sportwatch. Sdraiati sulla schiena e rilassati.
2. Dopo circa 1 minuto, avvia una sessione di allenamento sul dispositivo. Selezionare un profilo sport, ad esempio Attività indoor.
3. Tieni il corpo fermo e respira con calma per 3-5 minuti. Non guardare i dati di allenamento durante la misurazione.
4. Arresta la sessione di allenamento sul dispositivo Polar. Sincronizza il dispositivo con il servizio Web o l'app Polar Flow e controlla il riepilogo di allenamento per il valore della frequenza cardiaca a minima (FC min): questa è la frequenza cardiaca a riposo. Aggiorna la frequenza cardiaca a riposo nelle impostazioni fisiche in Polar Flow.

VO_{2max}

Permette di impostare il valore VO_{2max} .

Il valore VO_{2max} (consumo massimo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale, direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore VO_{2max} può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale e test di esercizio submassimale). Puoi svolgere il [Running Performance Test](#) o il [Cycling Performance Test](#) per individuare il tuo valore VO_{2max} .

Indosso lo sportwatch su

Seleziona **Mano sinistra** o **Mano destra**.

Dati e sicurezza

Imposta PIN

Proteggi i tuoi dati impostando un PIN sullo sportwatch. Scegli un PIN di sei cifre e immettilo di nuovo per confermare. Per altre informazioni, vedi [Configurazione e uso di un PIN sullo sportwatch](#).

Modifica del PIN/Disattivazione del PIN

Una volta impostato un PIN, troverai le opzioni per modificarlo o disattivarlo nel menu **Dati e sicurezza**. Per modificare o disattivare il PIN, è necessario quello attuale.

Info sullo sportwatch

Controlla l'ID dispositivo dello sportwatch, insieme alla versione del firmware, al modello hardware, alla data di scadenza del segnale A-GPS e alle etichette normative specifiche di Polar Street X. Permette anche di riavviare lo sportwatch, spegnerlo o ripristinare tutti i dati e le impostazioni.

- **Riavvia:** In caso di problemi con lo sportwatch, provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch. Puoi riavviare lo sportwatch anche tenendo premuti insieme i pulsanti INDIETRO e GIÙ per 10 secondi.
- **Spegni:** permette di spegnere lo sportwatch. Per riaccenderlo, tieni premuto il pulsante OK.
- **Ripristina dati:** ripristina le impostazioni predefinite dello sportwatch. Tutti i dati e le impostazioni verranno cancellati dallo sportwatch.
- Scorri fino in fondo per trovare **Licenze** e, in **Certificati**, le etichette normative specifiche di Polar Street X.

Impostazioni rapide

Menu Impostazioni rapide



Scorri dall'alto verso il basso sul display in modalità Ora fino a visualizzare il menu **Impostazioni rapide**. Scorri verso sinistra o destra per esplorare e toccare per selezionare una funzionalità.

Tocca **+** per personalizzare la visualizzazione delle funzionalità nel menu Impostazioni rapide.

Scegli tra **Sveglia**, **Timer conto alla rovescia**, **Non disturbare**, **Modalità aereo** e **Torcia**.

- **Sveglia:** Imposta l'ora della sveglia, quindi scegli l'opzione di ripetizione: **Una volta**, **Ogni giorno**, **Lun-Ven**, **Sab-Dom** o **Scegli giorni**. Per altre informazioni, vedi [Svegli](#).
- **Timer conto alla rovescia:** Scorri verso l'alto o verso il basso per impostare il conto alla rovescia e tocca il segno di spunta verde per confermare e avviare il timer conto alla rovescia.
- **Non disturbare:** Toccare l'icona Non disturbare per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Quando la modalità Non disturbare è attivata, non ricevi notifiche né avvisi di chiamata. È disattivato anche il gesto di attivazione della retroilluminazione.
- **Modalità aereo:** Toccare l'icona Modalità aereo per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.
- **Torcia:** tocca l'icona Torcia per attivare la torcia. Scorri verso l'alto o verso il basso per modificare l'intensità della torcia o cambiare il colore in rosso. Per altre informazioni, vedi [Torcia](#).
- **Trova il mio smartphone:** tocca l'icona Trova il mio smartphone per usare lo sportwatch per localizzare lo smartphone. Per altre informazioni, vedi [Trova il mio smartphone](#).

L'icona di stato della batteria mostra la carica restante della batteria.

Svegli

Puoi impostare più sveglie sullo sportwatch e ognuna può suonare una sola volta o in base a una pianificazione. Le sveglie possono essere create dal menu principale, dal menu delle impostazioni rapide o dal widget della sveglia.

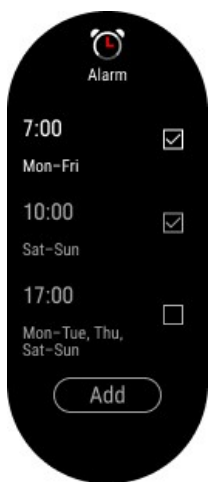
Per impostare una sveglia:

Nel menu principale passa a **Timer > Sveglie**. In alternativa, tocca l'icona della sveglia in [Impostazioni rapide](#) oppure tocca il widget della sveglia. Se il widget non è presente sul quadrante, puoi aggiungerlo da [Impostazioni del quadrante](#).



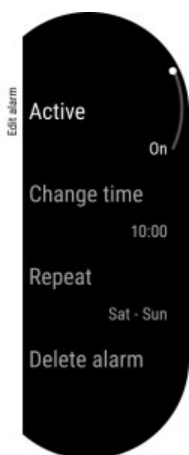
Tocca **Aggiungi** per creare una nuova sveglia.

- Imposta l'ora della sveglia.
- Scegli l'opzione di ripetizione: **Una volta**, **Ogni giorno**, **Lun-Ven**, **Sab-Dom** o **Scegli giorni**.



Dopo aver creato le sveglie, puoi:

- Visualizzare l'impostazione dell'ora e della ripetizione per ogni sveglia.
- Controllare se una sveglia è attiva. Le sveglie attive sono contrassegnate da un segno di spunta. Una casella di spunta vuota indica che la sveglia non è attiva.
- Toccare una sveglia per aprire la visualizzazione di modifica.
- Aggiungere un'altra sveglia selezionando **Aggiungi**.



Nella visualizzazione **Modifica sveglia** puoi:

- Attivare o disattivare la sveglia.
- Impostare l'ora della sveglia.
- Modificare l'opzione di ripetizione.
- Eliminare la sveglia.



Puoi visualizzare l'ora della tua prossima sveglia dal menu delle impostazioni rapide e dal widget della sveglia.



Quando la sveglia suona, puoi ignorarla per interromperla o puoi posticiparla. Nel secondo caso, la sveglia viene posticipata di 10 minuti.

Il widget della sveglia mostra il tempo rimanente prima di una sveglia posticipata. Se il widget non è presente sul quadrante dell'orologio, puoi controllare il tempo rimanente dal menu delle impostazioni rapide.

Torcia

Street X è dotato di torcia LED integrata con luce bianca regolabile e una modalità con luce rossa. Puoi attivare la torcia premendo **ILLUMINAZIONE**. Puoi attivarla anche toccando l'icona **Torcia** in [Impostazioni rapide](#) o usando il widget **Torcia**, che può essere aggiunto in [Impostazioni del quadrante](#). Durante l'allenamento, premi **ILLUMINAZIONE** per attivare la torcia.



Dalla schermata **Torcia** visualizzata, puoi:



- Scorrere verso l'alto o verso il basso per modificare l'intensità della torcia o cambiare il colore in rosso.
- Premere **ILLUMINAZIONE** per disattivare la torcia e tornare alla modalità Ora.
- Toccare il pulsante della torcia per disattivare la torcia restando nella schermata della torcia.
- Premere **INDIETRO** per tornare alla modalità Ora mantenendo accesa la torcia. Dalla modalità Ora o da altre visualizzazioni, puoi premere **ILLUMINAZIONE** per disattivare la torcia.



Quando riattivi la torcia, questa usa le impostazioni di luminosità e colore selezionate per ultime.

Icone del display



È attiva la [Modalità aereo](#). La Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.



È attiva la modalità [Non disturbare](#). Quando la modalità Non disturbare è attivata, non ricevi notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.



È impostata la sveglia con vibrazione. Per impostare la sveglia, vai su **Timer > Sveglia**.



Lo smartphone associato è disconnesso e le notifiche e/o il controllo della musica sono attivati. Controlla che lo smartphone si trovi all'interno del raggio Bluetooth dello sportwatch e che la connessione Bluetooth sia abilitata sullo smartphone.



È attiva la funzionalità di [blocco schermo](#). Premi il pulsante per 2 secondi per sbloccare lo schermo.

Riavvio e ripristino

In caso di problemi con lo sportwatch, provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch.

Per riavviare lo sportwatch

1. Sullo sportwatch premi il pulsante INDIETRO e vai a **Impostazioni > Info sullo sportwatch**.
2. Scorri verso il basso e scegli **Riavvia sportwatch**.

È anche possibile riavviare lo sportwatch tenendo premuti i pulsanti INDIETRO e GIÙ simultaneamente per 10 secondi.

Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch

Se riavviando lo sportwatch non si risolve il problema, è possibile ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch. Con il ripristino delle impostazioni predefinite dello sportwatch, si eliminano tutti i dati personali e le impostazioni presenti sullo sportwatch ed è necessario riconfigurarli per l'uso. Tutti i dati sincronizzati dallo sportwatch all'account Flow sono al sicuro. Puoi ripristinare le impostazioni predefinite tramite FlowSync o dallo sportwatch.

Ripristino delle impostazioni predefinite tramite FlowSync

1. Vai all'indirizzo flow.polar.com/start e quindi scarica e installa il software di trasferimento dati Polar FlowSync nel computer.
2. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer.
3. Aprire le impostazioni in FlowSync.
4. Premi il pulsante **Ripristino delle impostazioni predefinite**.
5. Se usi l'app Polar Flow per la sincronizzazione, controlla l'elenco dei dispositivi Bluetooth associati sullo smartphone e rimuovi lo sportwatch dall'elenco se è presente.

Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch

1. Sullo sportwatch premi il pulsante INDIETRO e vai a **Impostazioni > Info sullo sportwatch**.
2. Scorri verso il basso e seleziona **Resetta dati**.

Dopo aver ripristinato le impostazioni predefinite, devi [configurare](#) di nuovo lo sportwatch, tramite dispositivo mobile o computer. Ricordarsi di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

Impostazione e uso di un PIN sullo sportwatch

Proteggi i tuoi dati impostando un PIN di sei cifre sullo sportwatch. Quando è abilitato un PIN, lo sportwatch si blocca automaticamente quando viene rimosso dal polso e per sbloccarlo è necessario immettere il PIN. In questo modo, in caso di smarrimento o furto dello sportwatch, utenti non autorizzati non potranno accedere ai tuoi dati personali. Inoltre, il PIN protegge la connessione USB a un computer, permettendoti di caricare in tutta sicurezza lo sportwatch su qualsiasi computer, controllando il trasferimento dei dati tra i dispositivi.

Affinché lo sportwatch riconosca che lo stai indossando, la [funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#) deve essere attivata:

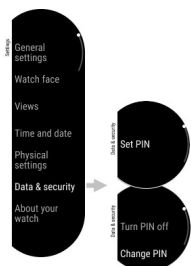
- Quando la funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è impostata su **ON**, lo sportwatch è in grado di riconoscere se lo stai indossando tramite il rilevamento del contatto con la pelle. Dopo aver immesso il PIN mentre indossi lo sportwatch, non dovrai più immetterlo finché viene rilevato il contatto con la pelle. Lo sportwatch si bloccherà automaticamente quando non rileverà più il contatto con la pelle. Per un rilevamento ottimale del contatto con la pelle, assicurati di [indossare lo sportwatch correttamente](#).
- Quando la funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è impostata su **OFF** o **Solo di notte**, il rilevamento del contatto con la pelle non è disponibile. In questo caso, lo sportwatch si bloccherà allo spegnimento della retroilluminazione.

Impostazione di un PIN sullo sportwatch

Puoi impostare un PIN durante la configurazione o successivamente passando a **Impostazioni > Dati e sicurezza > Imposta PIN**. Scegli un PIN di sei cifre e immettilo di nuovo per confermare.



Una volta impostato un PIN, troverai le opzioni per modificarlo o disattivarlo nel menu **Dati e sicurezza**. Per modificare o disattivare il PIN, è necessario quello attuale.



A che cosa è possibile accedere quando lo sportwatch è bloccato?

Quando lo sportwatch è bloccato, puoi comunque visualizzare l'ora, ma per accedere al menu e ad altre funzionalità devi sbloccare lo sportwatch con il PIN.

Durante l'allenamento, lo sportwatch resta sbloccato anche se la retroilluminazione si spegne o non viene rilevato il contatto con la pelle. In questo modo è possibile, ad esempio, fissare lo sportwatch al manubrio della bicicletta senza che si blocchi a causa della mancanza di contatto con la pelle.

Puoi anche sincronizzare manualmente lo sportwatch con l'app Polar Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch, anche quando è bloccato.

Che cosa succede se immetto un PIN errato o dimentico il PIN?

Se immetti un PIN errato per tre volte di seguito, lo sportwatch si bloccherà per un minuto. Dopo alcuni tentativi errati ripetuti, il tempo di attesa aumenta a cinque minuti. Dopo diversi tentativi errati, lo sportwatch ti chiederà di reimpostare il PIN eseguendo un ripristino delle impostazioni predefinite.

Se non ricordi il PIN, consigliamo di ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch e di impostare un nuovo codice PIN. Con il ripristino delle impostazioni predefinite dello sportwatch, vengono eliminati tutti i dati personali e le impostazioni presenti sullo sportwatch ed è necessario riconfigurarli per l'uso. Tutti i dati sincronizzati dallo sportwatch all'account Flow sono sicuri. Consigliamo di sincronizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow prima di eseguire un ripristino delle impostazioni predefinite. Puoi avviare la sincronizzazione manualmente tenendo premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch, anche quando è bloccato. Per istruzioni dettagliate, vedi [Sincronizzazione](#).

Allenamento

Misurazione della frequenza cardiaca dal polso

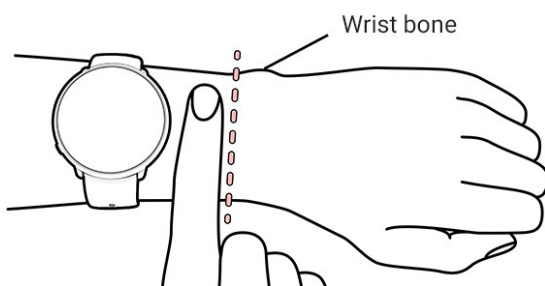
Lo sportwatch calcola la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione del sensore **Polar Precision Prime™**. Questa innovazione per la frequenza cardiaca combina la lettura ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, escludendo qualsiasi disturbo al segnale di frequenza cardiaca. Rileva la frequenza cardiaca in modo preciso anche nelle condizioni e nelle sessioni di allenamento più impegnative.

Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'esercizio fisico siano soggettive (sforzo percepito, frequenza respiratoria e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È una misurazione oggettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni e di conseguenza puoi ottenere un calcolo affidabile del tuo stato fisico.

Come indossare lo sportwatch per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno

Per eseguire la misurazione della frequenza cardiaca dal polso in modo preciso durante l'allenamento (e durante l'uso delle funzionalità [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#) e [Nightly Recharge](#)) o durante il monitoraggio del sonno con [Sleep Plus Stages](#), assicurati di indossare lo sportwatch correttamente:

- Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno un dito di larghezza dall'osso del polso (vedi l'immagine sotto).
- Stringi saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch deve restare fermo sul braccio. Un buon metodo per verificare che il cinturino non sia troppo allentato è spingerlo da entrambi i lati del braccio e assicurarsi che il sensore aderisca bene alla pelle. Spingendo il cinturino verso l'alto, non dovresti vedere la luce del LED del sensore.
- Per ottenere valori accurati, indossa lo sportwatch per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca. È una buona idea scaldare la pelle, se mani e pelle si raffreddano facilmente. Fai circolare il sangue prima di iniziare la sessione di allenamento!



Durante l'allenamento, devi allontanare leggermente il dispositivo Polar dal polso e stringere un poco il cinturino per ridurre al minimo qualsiasi movimento del dispositivo. Attendi alcuni minuti perché la pelle si abitui al contatto con il dispositivo Polar prima di iniziare la sessione di allenamento. Dopo la sessione di allenamento, allenta leggermente il cinturino.

Se hai tatuaggi sulla pelle del polso, evita di posizionarvi il sensore sopra, perché potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

Negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui eserciti pressione o movimento sui muscoli e tendini vicino al sensore, consigliamo di usare sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere la massima precisione durante l'allenamento. Lo sportwatch è compatibile con sensori di frequenza cardiaca Bluetooth®,

come Polar H10. Poiché il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, è l'opzione ideale anche per il tipo di allenamento a intervalli con sprint veloci.



Per mantenere le prestazioni ottimali della misurazione della frequenza cardiaca dal polso, tieni pulito lo sportwatch ed evita di graffiarlo. Consigliamo di lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento intensa con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugalo quindi con un panno morbido. Lascialo asciugare completamente prima di caricarlo.

Come indossare lo sportwatch quando non esegui la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o non usi il monitoraggio del sonno/Nightly Recharge

Allenta leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle. Indossa lo sportwatch come se si trattasse di un normale orologio.



Ogni tanto è bene lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Rimuovi lo sportwatch e ricaricalo. In questo modo, la pelle e lo sportwatch riposano e sono pronti per l'allenamento successivo.

Avvio di una sessione di allenamento

1. Indossa lo sportwatch e stringi il cinturino.
2. Per accedere alla modalità pre-allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione Ora o premi INDIETRO per accedere al menu principale e seleziona **Inizia allenamento**.
3. Scegli il profilo sport che vuoi usare.



Individua il profilo sport che vuoi usare e conferma la selezione premendo OK

4. Scegli quindi le impostazioni per la sessione di allenamento.



- In **Obiettivi** troverai gli obiettivi di allenamento che hai salvato come preferiti in Flow e che sono sincronizzati con lo sportwatch, nonché i suggerimenti di allenamento FitSpark giornalieri. Scegli l'obiettivo di allenamento preferito o il suggerimento di allenamento FitSpark che vuoi eseguire. Dopo la selezione, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Preferiti](#) e [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™](#).
- In **Integrazione** puoi aggiungere tre tipi di promemoria utili per ricaricarti e mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento: **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**. Per altre informazioni, vedi [FuelWise™](#).
- In **Percorsi** puoi trovare i percorsi che hai salvato come preferiti nella visualizzazione analisi della sessione di allenamento nel servizio Web Flow e che sono stati sincronizzati con lo sportwatch. Qui sono disponibili anche i percorsi Komoot. Scegli un percorso nell'elenco e quindi seleziona la posizione da cui vuoi iniziare: **Punto di partenza** (direzione iniziale), **Punto intermedio** (direzione iniziale), **Punto di arrivo per invertire la direzione** o **Punto intermedio per invertire la direzione**. Per altre informazioni, vedi [Guida al percorso](#).
- In **Impostazioni** puoi trovare altre impostazioni di allenamento. Le opzioni visualizzate dipendono dallo sport selezionato e dall'uso o meno del sistema GPS. Ad esempio, puoi aggiungere timer alle visualizzazioni allenamento. Qui puoi impostare anche le opzioni di risparmio energetico. Dopo aver scelto le opzioni, puoi tornare alla modalità pre-allenamento premendo il pulsante INDIETRO. Per altre informazioni, vedi [Impostazioni di allenamento](#).

5. Per assicurarti che i dati di allenamento siano accurati, resta in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva la frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS (se applicabile al tuo sport). Se hai associato un sensore Bluetooth opzionale allo sportwatch, lo sportwatch avvia automaticamente anche la ricerca del segnale del sensore.

Frequenza cardiaca

Quando lo sportwatch inizia a cercare la frequenza cardiaca, viene visualizzata un'icona che raffigura un cuore all'interno di un cerchio. Dopo che lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca, l'icona del cuore viene sostituita dal valore di frequenza cardiaca corrente. Una volta visualizzato il valore di frequenza cardiaca, attendi alcuni istanti prima che la qualità del segnale raggiunga il livello ottimale. Il colore del cerchio attorno al valore di frequenza cardiaca indica l'attuale qualità del segnale.



Quando il cerchio attorno al valore di frequenza cardiaca è rosso, lo sportwatch sta misurando la frequenza cardiaca, ma il movimento o un'interferenza influisce negativamente sul segnale.

Per migliorare le prestazioni:

- Fai aderire saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e il dispositivo non deve potersi muovere sul braccio. Il movimento tra lo sportwatch e la pelle può interferire con i valori.

- In condizioni climatiche rigide, la circolazione del sangue nella pelle può diventare troppo debole per consentire allo sportwatch di ottenere valori di frequenza cardiaca accurati. Puoi misurare la misurazione riscaldandoti prima di iniziare la sessione di allenamento, in modo da aumentare la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno.
- Prova a indossare lo sportwatch sull'altro polso come soluzione alternativa.
- Assicurati che l'area del sensore ottico sul retro dello sportwatch sia pulita. La sporcizia può ridurre le prestazioni di misurazione. Puoi lavare lo sportwatch in acqua corrente con una soluzione di acqua e sapone neutro.

105

Quando il cerchio attorno al valore di frequenza cardiaca è arancione, lo sportwatch sta misurando la frequenza cardiaca e la potenza del segnale è moderata. Puoi migliorare la precisione indossando meglio il dispositivo o riducendo il movimento.

Per migliorare le prestazioni:

- Indossa lo sportwatch leggermente più in alto rispetto al polso.
- Fai aderire saldamente il cinturino per ridurre il movimento durante l'attività.

105

Quando il cerchio attorno al valore di frequenza cardiaca è verde, lo sportwatch sta misurando la frequenza cardiaca e la potenza del segnale è buona.

105

Se indossi un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch usa automaticamente il sensore connesso durante le sessioni di allenamento. Un cerchio blu indica che la misurazione della frequenza cardiaca avviene tramite il sensore.



La potenza del segnale di lettura ottica della frequenza cardiaca può variare da utente a utente in base a differenze personali come le caratteristiche della pelle, l'anatomia del polso o le condizioni ambientali. Alcuni utenti possono non raggiungere in modo costante i livelli di qualità del segnale indicati dal colore verde o arancione. Quando ti serve la migliore precisione possibile durante l'allenamento, prova a usare un sensore di frequenza cardiaca Polar H10 con una fascia toracica.

GPS

Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni lo sportwatch fermo con il display rivolto verso l'alto ed evita di toccarlo durante la ricerca del segnale GPS.

Se il pulsante di avvio è arancione e indica **Attendi**, devi attendere un momento finché non diventa di colore verde e mostra **Inizia**. A questo punto, il sistema GPS è pronto.



Il cerchio attorno all'icona GPS diventa arancione quando viene rilevata la quantità minima di satelliti (4) necessari per il segnale GPS. Puoi iniziare la sessione di allenamento, ma, per una precisione migliore, è bene attendere finché il cerchio non diventa verde.



Il cerchio attorno all'icona GPS diventa verde quando il sistema GPS è pronto. Lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

Smartphone connesso



Lo smartphone associato è connesso e le [notifiche telefoniche](#) o la funzionalità [Controllo della musica](#) o [Guida vocale](#) sono attivate.

Stato della batteria



Tempo di allenamento stimato con le impostazioni correnti. Usando le [impostazioni di risparmio energetico](#), il tempo di allenamento stimato può essere prolungato.

6. Quando vengono rilevati tutti i segnali, premi OK per avviare la registrazione dell'allenamento.

Per altre informazioni sulle operazioni che puoi eseguire con lo sportwatch durante l'allenamento, vedi [Durante l'allenamento](#).

Avvio di una sessione di allenamento pianificata

Puoi pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nell'app Polar Flow o nel servizio Web Polar Flow, quindi sincronizzarli con lo sportwatch.

Per avviare una sessione di allenamento pianificata per il giorno attuale:

1. Accedi alla modalità pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Premi OK per visualizzare le informazioni sull'obiettivo.
4. Premi OK per tornare alla modalità Pre-allenamento e seleziona il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.

Lo sportwatch ti guida nel completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).



Gli obiettivi di allenamento pianificati vengono inclusi anche nei suggerimenti per l'allenamento di [FitSpark](#).

Avvio di una sessione di allenamento multisport

Un allenamento multisport permette di includere più sport in una sessione di allenamento e passare facilmente da uno all'altro senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Durante una sessione di allenamento multisport, i tempi di transizione tra gli sport vengono monitorati automaticamente, permettendoti di determinare il tempo impiegato per passare da uno sport all'altro.

Esistono due modi diversi per svolgere una sessione di allenamento multisport: multisport fisso e multisport libero. In una sessione multisport fissa (profili multisport nell'elenco degli sport Polar) come il triathlon, l'ordine degli sport è fisso e devono essere praticati in tale ordine. In una sessione multisport libera, puoi scegliere gli sport da praticare e l'ordine in cui praticarli, selezionandoli dall'elenco di sport. Puoi anche passare da uno sport all'altro e viceversa.

Prima di iniziare una sessione di allenamento multisport, assicurati di aver configurato le impostazioni del profilo sport per ognuno degli sport che intendi praticare per la sessione di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

1. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona un profilo sport. Seleziona Triathlon, Multisport libero o un altro profilo multisport (può essere aggiunto nel servizio Web Flow).
2. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi **OK**. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.
3. Per cambiare sport, premi **INDIETRO** per passare alla modalità di transizione.
4. Seleziona **Cambia sport**, quindi seleziona lo sport successivo. Premi **OK** (viene visualizzato il tempo di transizione) e continua ad allenarti.

Impostazioni di allenamento

Per accedere alle impostazioni di allenamento, apri **Impostazioni** in modalità pre-allenamento durante una sessione di allenamento in pausa oppure in modalità transizione durante sessioni multisport.



Le opzioni visualizzate nelle impostazioni di allenamento dipendono dallo sport scelto e dall'uso o meno del sistema GPS.



Display sempre acceso

Seleziona **Display sempre acceso** e quindi **OFF**, **Attivo per questa sessione** o **Attivo per questo sport**

Se scegli di mantenere sempre acceso il display dello sportwatch, questo resta sempre illuminato durante la sessione di allenamento. Se scegli **Attivo per questa sessione**, l'impostazione torna a **OFF** al termine della sessione di allenamento. Se scegli **Attivo per questo sport**, l'opzione viene applicata anche alle future sessioni di allenamento con lo stesso sport.

Questa impostazione scarica la batteria più rapidamente rispetto a quella predefinita.



Impostazioni di risparmio energia:

Le impostazioni di risparmio energia permettono di prolungare l'allenamento modificando la **frequenza di registrazione GPS** o disattivando la **frequenza cardiaca dal polso**. Con queste impostazioni puoi ottimizzare l'utilizzo della batteria e ottenere più tempo per sessioni di allenamento molto lunghe o quando la batteria sta per esaurirsi.

Per altre informazioni, vedi [Impostazioni di risparmio energia](#)



Condividi FC con altri dispositivi:

Sportwatch come sensore di frequenza cardiaca: usare lo sportwatch come sensore di frequenza cardiaca significa consentire la condivisione della frequenza cardiaca con un altro dispositivo, ad esempio un'attrezzatura da palestra. Per usare lo sportwatch come sensore di frequenza cardiaca, devi prima associarlo al dispositivo esterno ricevente. Fai riferimento alla guida del dispositivo ricevente per istruzioni di associazione dettagliate. Per altre informazioni, vedi [Modalità sensore di frequenza cardiaca](#).

Frequenza cardiaca visibile a tutti: se scegli di trasmettere la tua frequenza cardiaca in tempo reale a tutti, qualsiasi app o dispositivo compatibile nelle vicinanze potrà acquisirla. Puoi usare questa opzione, ad esempio, in una lezione di allenamento di gruppo in cui viene condivisa sullo schermo la frequenza cardiaca di tutti i partecipanti o quando un allenatore o un istruttore vuole monitorare i tuoi valori. Per altre informazioni, vedi [Trasmissione live della frequenza cardiaca](#).



Trova il mio smartphone:

La funzionalità Trova il mio smartphone ti permette di localizzare il tuo smartphone tramite lo sportwatch in caso di smarrimento. Per altre informazioni, vedi [Trova il mio smartphone](#).



Calibrazione della bussola

Segui le istruzioni sul display per calibrare la bussola.



Lunghezza piscina:

Quando utilizzi il profilo Nuoto/Piscina, è importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Tocca **Lunghezza piscina** per accedere all'impostazione Lunghezza piscina e, se necessario, cambia la lunghezza della piscina impostata precedentemente. Le lunghezze standard sono 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma puoi anche impostare manualmente una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è 17 metri/iarde.



L'impostazione della lunghezza della piscina è disponibile solo in **Impostazioni** in modalità pre-allenamento.



Calibrazione del sensore di potenza

Se hai associato allo sportwatch un sensore di potenza esterno, puoi calibrare il sensore da **Impostazioni**. Innanzitutto, seleziona uno dei profili sport di tipo ciclismo e attiva i trasmettitori ruotando le pedivelle. Seleziona quindi **Calibra sensore di potenza** da **Impostazioni** e segui le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni specifiche su come calibrare il sensore di potenza, consulta le istruzioni del produttore.



Calibrazione del sensore da scarpa

Se hai associato un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth allo sportwatch, puoi calibrare il sensore da **Impostazioni**. Prima di tutto, seleziona uno dei profili sportivi di tipo corsa, quindi apri **Impostazioni**. Passa a **Calibra sensore da scarpa** e seleziona **Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione**.

- **Calibra tramite corsa:** Avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per acquisire un lap. Imposta l'effettiva distanza percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.



Tieni presente che il timer alternato non può essere usato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di disattivarlo per consentire la calibrazione manuale del sensore da scarpa. Puoi attivare il timer da **Impostazioni** in modalità pausa dopo la calibrazione.

- **Fattore di calibrazione:** Imposta il fattore di calibrazione manualmente se hai identificato quello che restituisce una distanza accurata.

Per istruzioni dettagliate sulla calibrazione automatica e manuale di un sensore da scarpa, vedi [Calibrazione di un sensore da scarpa con Grit X/Pacer/Vantage](#).



Questa opzione viene visualizzata solo se hai associato un sensore da scarpa allo sportwatch.



Andatura corsa:

La funzionalità Andatura corsa ti permette di mantenere un'andatura costante e raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Definisci un tempo target per la distanza, ad esempio 45 minuti per una corsa di 10 km, e segui i dati sul tuo rendimento positivo o negativo rispetto all'obiettivo predeterminato. Puoi anche verificare la andatura/velocità costante per raggiungere l'obiettivo.

L'andatura corsa può essere impostata sullo sportwatch. Scegli semplicemente la distanza e la durata dell'obiettivo e potrai iniziare. Puoi anche impostare un obiettivo per Andatura corsa nel servizio Web o nell'app Polar Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch.

Per altre informazioni, vedi [Andatura corsa](#).



Timer alternato:

Puoi impostare timer alternati basati su tempo e/o distanza per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.

Per aggiungere un timer alternato alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione > ON**. Puoi usare un timer precedentemente impostato o crearne uno nuovo tornando a **Impostazioni** e selezionando **Timer alternato > Imposta timer alternato**:

1. Scegli **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definisci i minuti e i secondi per il timer e premi OK. **A distanza**: Imposta la distanza per il timer e premi OK. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premi OK.
2. Al termine, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento. Il timer parte quando avvii la sessione di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).



Timer conto alla rovescia:

Per aggiungere un timer conto alla rovescia alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione > ON**. Puoi usare un timer precedentemente impostato o crearne uno nuovo tornando a **Impostazioni** e selezionando **Timer conto alla rovescia > Imposta timer**. Imposta l'ora per il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento. Il timer parte quando avvii la sessione di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).



Back to start:

Per attivare le funzioni Back to start (**Linea retta**) o Track Back (**Stesso tragitto**).

Per ulteriori informazioni, consulta [Track Back e Back to start](#).



La funzione Back to start è disponibile solo se il sistema GPS è attivato per il profilo sport.

Durante l'allenamento

Esplorazione delle visualizzazioni allenamento

Durante l'allenamento puoi passare tra visualizzazioni allenamento diverse con il pulsante SU/GIÙ. Le visualizzazioni allenamento disponibili e le informazioni visualizzate al loro interno dipendono dallo sport selezionato e dalle modifiche apportate al profilo sport prescelto.

Puoi aggiungere i profili sport sullo sportwatch e definire le impostazioni per ogni profilo sport nell'app Polar Flow e nel servizio web. Puoi creare display allenamento personalizzati per ogni sport praticato e scegliere i dati che desideri visualizzare durante le sessioni. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

Ad esempio, le visualizzazioni allenamento possono includere le informazioni seguenti:



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Distanza

Durata

Andatura/Velocità



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Durata

Calorie



Grafico altitudine e altitudine corrente (premi OK per calibrare manualmente l'altitudine)

Salita

Discesa

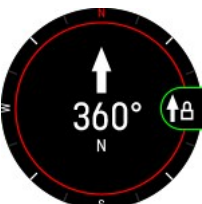


Distanza del segmento attuale (pianeggiante, in salita o in discesa)

Salita/Discesa

Velocità/Andatura

Quantità in salita/in discesa



Rilevamento

Punti cardinali



Grafico di frequenza cardiaca e frequenza cardiaca attuale

Frequenza cardiaca media

Frequenza cardiaca massima



Grafico di potenza e potenza attuale

Potenza media

Potenza massima



Ora

Durata



Controllo della musica

Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).

Display sempre acceso

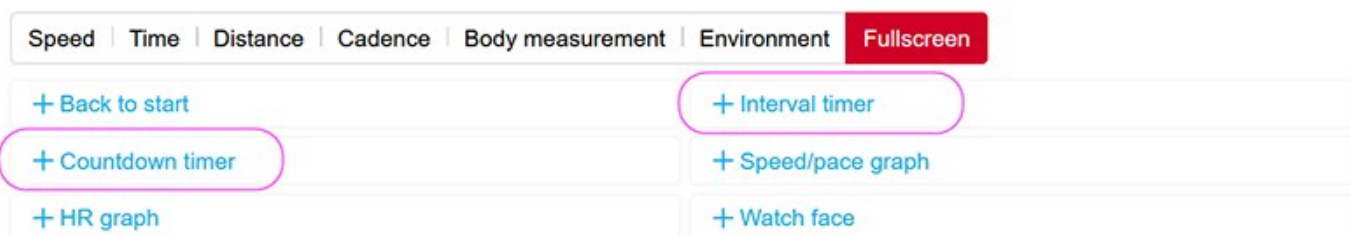
L'impostazione **Display sempre acceso** è disponibile in **Impostazioni** quando la sessione di allenamento è in pausa. Se scegli di mantenere sempre acceso il display dello sportwatch, questo resta sempre illuminato durante la sessione di allenamento. Questa impostazione scarica la batteria più rapidamente rispetto a quella predefinita e può influire anche sulla durata del display.

1. Premi **INDIETRO** per sospendere la sessione di allenamento, quindi apri **Impostazioni**.
2. Seleziona **Display sempre acceso**, quindi scegli **OFF**, **Solo questa sessione** o **Per questo sport**.

Se scegli **Solo questa sessione**, la retroilluminazione torna per impostazione predefinita su **OFF** al termine della sessione di allenamento. Se scegli **Per questo sport**, l'impostazione verrà applicata anche alle future sessioni di allenamento con lo stesso sport.

Impostazione dei timer

Prima di poter utilizzare i timer durante l'allenamento, devi aggiungerli alle visualizzazioni allenamento. Puoi aggiungerli attivando la visualizzazione timer durante la sessione di allenamento corrente da [Impostazioni](#) oppure aggiungendo i timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport nelle impostazioni del profilo sport del servizio Web Flow e sincronizzando le impostazioni con lo sportwatch.



Timer alternato



Se attivi la visualizzazione timer durante la sessione di allenamento da [Impostazioni](#), il timer parte all'inizio della sessione di allenamento. Puoi arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni di seguito.

Se hai aggiunto il timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport che stai usando, puoi avviarlo in questo modo:

1. Vai alla visualizzazione **Timer alternato** e premi OK. Scegli **Inizia** per usare un timer impostato in precedenza oppure crearne uno nuovo in **Timer alternato**.
2. Scegli **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definisci i minuti e i secondi per il timer e premi OK. **A distanza**: Imposta la distanza per il timer e premi OK.
3. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premi OK.
4. Al termine, seleziona **Inizia** per avviare il timer alternato. Al termine di ogni intervallo, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono e una vibrazione.

Per arrestare il timer, premi OK e seleziona **Arresta timer**.

Timer conto alla rovescia



Se attivi la visualizzazione timer durante la sessione di allenamento da [Impostazioni](#), il timer parte all'inizio della sessione di allenamento. Puoi arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni di seguito.

Se hai aggiunto il timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport che stai usando, puoi avviarlo in questo modo:

1. Vai alla visualizzazione **Timer conto alla rovescia** e premi OK.
2. Seleziona **Inizia** per usare un timer già impostato oppure **Imposta timer conto alla rovescia** per impostare un nuovo conto alla rovescia. Al termine, seleziona **Inizia** per avviare il timer conto alla rovescia.
3. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono e una vibrazione. Se vuoi riavviare il timer conto alla rovescia, premi OK e seleziona **Inizia**.

Per arrestare il timer, premi OK e seleziona **Arresta timer**.

Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza

La funzionalità ZoneLock ti permette di bloccare la zona in cui ti trovi in base a frequenza cardiaca, velocità/andatura o potenza e di restare nella zona scelta durante l'allenamento senza dover controllare lo sportwatch. Se esci dalla zona

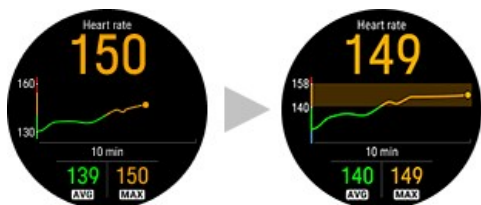
bloccata durante l'allenamento, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

La funzionalità ZoneLock per le zone di frequenza cardiaca, velocità/andatura e potenza deve essere impostata singolarmente per ogni profilo sport. Puoi configurarla nelle impostazioni dei profili sport del servizio Web Flow, all'interno delle impostazioni Frequenza cardiaca, Velocità/Andatura o Potenza.

Per usare ZoneLock per bloccare la zona di velocità/andatura o di potenza, devi anche aggiungere la visualizzazione **Grafico velocità/andatura** o **Grafico potenza** a schermo intero alle visualizzazioni allenamento del profilo sport.

Blocco di una zona di frequenza cardiaca

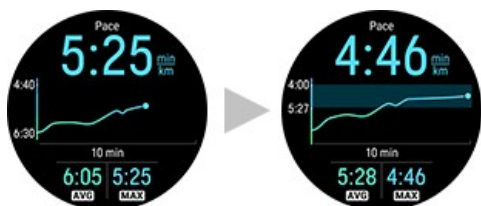
Per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico FC** a schermo intero o in una qualsiasi delle visualizzazioni modificabili in Flow.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

Blocco di una zona di velocità/andatura

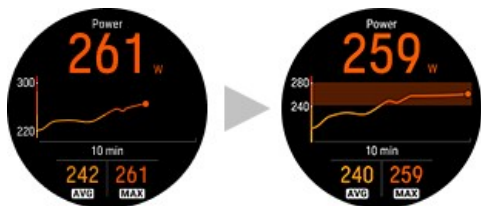
Per bloccare la zona di velocità/andatura in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico velocità/andatura** a schermo intero.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

Blocco di una zona di potenza

Per bloccare la zona di potenza in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico potenza** a schermo intero.

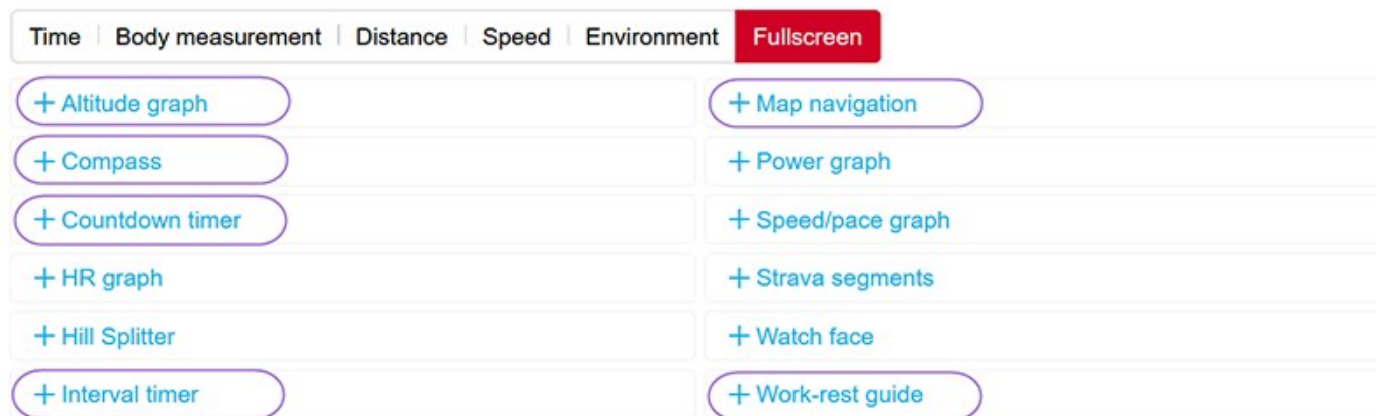


Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

Registrazione di un lap

I lap possono essere registrati sia manualmente sia automaticamente.

Per registrare un lap manualmente, premi il pulsante OK o picchietta il display. Puoi attivare la funzione **Picchietta il display** nelle impostazioni dei profili sport nel servizio Web o nell'app Polar Flow. Nelle visualizzazioni a schermo intero seguenti, il pulsante OK viene utilizzato per una funzione diversa. In queste visualizzazioni, puoi registrare il lap picchiettando il display.



La registrazione automatica dei lap può avvenire in base a distanza, durata o posizione. Puoi attivare la funzione registrazione automatica dei lap nelle impostazioni dei profili sport nel servizio Web o nell'app Polar Flow. Se selezioni **Distanza lap**, imposta la distanza dopo la quale acquisire ogni lap. Se selezioni **Durata lap**, imposta la distanza di ciascun lap. Se selezioni **In base alla posizione**, viene calcolato un lap ogni volta che arrivi al punto in cui hai iniziato l'allenamento.

Passaggio a un altro sport durante una sessione di allenamento multisport

Premi **INDIETRO** per accedere alla modalità transizione. Seleziona **Cambia sport** e quindi lo sport successivo. Premi **OK** (verrà visualizzato il tempo di transizione) e continua ad allenarti.

Allenamento con un obiettivo

Se hai creato un **obiettivo di allenamento rapido** basato su durata, distanza o calorie nell'app Polar Flow o nel servizio Web e lo hai sincronizzato con lo sportwatch, la visualizzazione dell'obiettivo di allenamento seguente apparirà come prima visualizzazione allenamento predefinita:



Se hai creato un obiettivo in base alla durata o alla distanza, puoi osservare la parte rimanente dell'obiettivo prima di raggiungerlo.

OPPURE

Se hai creato un obiettivo in base alle calorie, puoi osservare quante calorie devono essere ancora bruciate.

Se hai creato un **obiettivo di allenamento a fasi** nel servizio Web o nell'app Polar Flow e lo hai sincronizzato con lo sportwatch, la visualizzazione dell'obiettivo di allenamento seguente verrà visualizzata come prima visualizzazione allenamento predefinita:



- A seconda dell'intensità selezionata, puoi visualizzare la frequenza cardiaca o la velocità/andatura e la frequenza cardiaca inferiore e superiore o il limite di velocità/andatura della fase corrente.
- Nome della fase e numero di fase/numero totale di fasi
- Durata e/o distanza attualmente percorsa
- Durata dell'obiettivo/distanza della fase attuale



La funzionalità **Guida vocale** ti permette di concentrarti sul tuo obiettivo di allenamento guidandoti durante le varie fasi dell'allenamento direttamente nelle cuffie.



Vedi [Pianificazione dell'allenamento](#) per istruzioni sulla creazione di obiettivi di allenamento.

Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi

Se hai selezionato il **cambio di fase manuale** quando hai creato l'obiettivo a fasi, premi OK per continuare alla fase successiva dopo aver completato una fase.

Se hai selezionato il **cambio di fase automatico**, la fase cambierà automaticamente al termine della precedente. Al cambio di fase, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.



Quando imposti fasi molto brevi (meno di 10 secondi), non ricevi alcun avviso tramite vibrazione al termine della fase.

Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento

Per visualizzare le informazioni sull'obiettivo di allenamento durante l'allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione dell'obiettivo di allenamento.

Notifiche

Se ti alleni fuori dalle zone di frequenza cardiaca o dalle zone di velocità/andatura pianificate, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

Sospensione e/o arresto di una sessione di allenamento

Premi INDIETRO per sospendere la sessione di allenamento.



Quando la sessione di allenamento è in pausa,

- premi OK per continuare l'allenamento.



- Per arrestare la sessione di allenamento, tieni premuto INDIETRO. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.



Se arresti la sessione di allenamento dopo averla sospesa, il tempo trascorso dopo la sospensione non viene incluso nel tempo totale di allenamento.

Quando la sessione di allenamento è in pausa sono disponibili le opzioni seguenti:



- In **Riepilogo** puoi visualizzare i dati dell'allenamento corrente, tra cui durata, distanza, frequenza cardiaca media, frequenza cardiaca massima, calorie bruciate, velocità media e velocità massima.
- In **Integrazione** puoi aggiungere tre tipi di promemoria utili per ricaricarti e mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento: **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**. Per altre informazioni, vedi [FuelWise™](#).
- In **Percorsi** puoi trovare i percorsi che hai salvato come preferiti nella visualizzazione analisi della sessione di allenamento nel servizio Web Flow e che sono stati sincronizzati con lo sportwatch. Qui sono disponibili anche i percorsi Komoot. Scegli un percorso nell'elenco e quindi seleziona la posizione da cui vuoi iniziare: **Punto di partenza** (direzione iniziale), **Punto intermedio** (direzione iniziale), **Punto di arrivo per invertire la direzione** o **Punto intermedio per invertire la direzione**. Per altre informazioni, vedi [Guida al percorso](#).
- In **Impostazioni** puoi trovare altre impostazioni di allenamento. Le opzioni visualizzate dipendono dallo sport selezionato e dall'uso o meno del sistema GPS. Ad esempio, puoi aggiungere timer alle visualizzazioni allenamento. Qui puoi impostare anche le opzioni di risparmio energetico. Dopo aver scelto le opzioni, puoi tornare alla modalità pre-allenamento premendo il pulsante INDIETRO. Per altre informazioni, vedi [Impostazioni di allenamento](#).

Riepilogo allenamento

Dopo l'allenamento

Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio Web Polar Flow ottieni un'analisi più dettagliata e illustrata.

Le informazioni visualizzate nel riepilogo dipendono dal profilo sport e dai dati raccolti. Ad esempio, il riepilogo allenamento può includere le informazioni seguenti:



Ora e data di inizio

Durata della sessione di allenamento



Frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca media e massima durante la sessione di allenamento.

Carico cardiaco della sessione di allenamento



Zone di frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca



Energia usata

Energia usata durante la sessione di allenamento

Carboidrati

Proteine

Grassi

Per altre informazioni, vedi [Fonti di energia](#)



Andatura/Velocità

Andatura/velocità media e massima della sessione di allenamento

Running Index: classe e valore numerico delle prestazioni di corsa. Per altre informazioni, vedi il capitolo [Running Index](#).



Zone di velocità

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di velocità



Cadenza

Cadenza media e massima per la sessione



La cadenza di corsa viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso. La cadenza di pedalata viene visualizzata se usi un sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart.



Altitudine

Altitudine massima durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in salita durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in discesa durante la sessione di allenamento

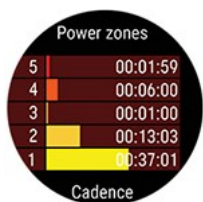


Potenza

Potenza media

Potenza max

Carico muscolare



Zone di potenza

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di potenza



La potenza di corsa viene misurata dal polso quando usi un profilo sport di tipo corsa con GPS disponibile. La potenza di pedalata viene mostrata quando usi un profilo sport di tipo ciclismo e un sensore di potenza di pedalata esterno.



Hill Splitter

Numero totale di tratti in salita e in discesa

Distanza totale in salita e in discesa

Premi OK per visualizzare i dettagli su salite/discese per ogni pendenza.

Per ulteriori informazioni, vedi [Hill Splitter](#)



Lap/Lap automatici

Numero di lap, lap migliore e durata media dei lap.

Puoi scorrere i dettagli seguenti premendo OK:

- Durata di ogni lap (il lap migliore è evidenziato in giallo)
- Distanza di ogni lap
- Frequenza cardiaca media e massima durante ogni lap nello stesso colore della zona di frequenza cardiaca
- Velocità/andatura media di ogni lap



Riepilogo multisport

Il riepilogo multisport include un riepilogo generale della sessione di allenamento, nonché riepiloghi specifici di ogni sport, che includono la durata e la distanza percorsa durante lo sport.

Per visualizzare i riepiloghi di allenamento in seguito sullo sportwatch:



Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione **Riepilogo**

settimanale, quindi tocca il display. Passa alla sessione di allenamento da visualizzare scorrendo verso l'alto o verso il basso e tocca la sessione di allenamento per aprire il riepilogo. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 riepiloghi di allenamento.

Dati di allenamento nell'app Polar Flow

Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow dopo aver completato una sessione di allenamento se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. Puoi anche sincronizzare manualmente i dati di allenamento dallo sportwatch all'app Polar Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO dello sportwatch dopo aver effettuato l'accesso

all'app Polar Flow e se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. Nell'app puoi analizzare i dati appena dopo ogni sessione di allenamento. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [App Polar Flow](#).

Dati di allenamento nel servizio Web Polar Flow

Puoi analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere altre informazioni sulle prestazioni. Puoi osservare i progressi e condividere le migliori sessioni di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Servizio Web Polar Flow](#).

Caratteristiche

Smart Coaching

Che si tratti di trovare un equilibrio tra allenamento e recupero, valutare il livello di forma fisica, creare piani di allenamento individuali, allenarti alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzionalità esclusive e di facile utilizzo, personalizzate in base alle tue esigenze e progettate per livelli massimi di divertimento e motivazione durante l'allenamento.

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Test ortostatico](#)
- [Walking Test](#)
- [Test di recupero muscolare delle gambe](#)
- [Cycling Performance Test](#)
- [Running Performance Test](#)
- [Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#)
- [Misurazione del recupero Nightly Recharge™](#)
- [Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™](#)
- [Guida alla reattività diurna Sleepwise™](#)
- [Temperatura cutanea notturna](#)
- [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™](#)
- [Guida al recupero in base alla frequenza cardiaca](#)
- [Esercizi di respirazione guidati Serene™](#)
- [FuelWise™](#)
- [Misurazione della potenza di corsa dal polso](#)
- [Programma per la corsa Polar](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training benefit](#)
- [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)
- [Rilevamento dell'attività 24/7](#)
- [Guida all'attività](#)
- [Activity Benefit](#)

Training Load Pro

La nuova funzione Training Load Pro™ calcola il carico delle sessioni di allenamento sul corpo e ti aiuta a determinare come questo influisce sulle prestazioni. Training Load Pro fornisce un livello di carico di lavoro per il sistema cardiovascolare (**Carico cardiaco**) e, con **Carico percepito**, puoi anche valutare l'affaticamento. Training Load Pro fornisce anche un livello di carico di lavoro per il sistema muscoloscheletrico (**Carico muscolare**). Quando si conosce l'affaticamento di ogni sistema corporeo, è possibile ottimizzare l'allenamento lavorando sul sistema corretto al momento giusto.

Carico cardiaco

Carico cardiaco si basa sul calcolo degli impulsi di allenamento (TRIMP), un metodo comunemente accettato e scientificamente provato per quantificare il carico di lavoro. Il valore di Carico cardiaco indica il carico della sessione di allenamento sul sistema cardiovascolare. Maggiore è il valore di Carico cardiaco, più faticosa sarà stata la sessione di allenamento per il sistema cardiovascolare. Il valore di Carico cardiaco viene calcolato dopo ogni allenamento dai dati di frequenza cardiaca e durata della sessione di allenamento.

Carico percepito

La sensazione soggettiva è un metodo utile per stimare il carico di lavoro per tutti gli sport. **Carico percepito** è un valore che tiene conto della tua esperienza soggettiva su quanto è stata impegnativa la sessione di allenamento e della durata della sessione. È quantificato con la **Scala di percezione dello sforzo (RPE)**, un metodo scientificamente accettato per quantificare il carico di lavoro soggettivo. L'uso della scala RPE è particolarmente utile per gli sport in cui la misurazione del carico di lavoro basato sulla sola frequenza cardiaca ha i suoi limiti, ad esempio l'allenamento di forza.



Puoi valutare la sessione di allenamento direttamente sullo sportwatch nel riepilogo allenamento visualizzato dopo la sessione per individuare il valore di **Carico percepito** per la sessione. Puoi scegliere da una scala da 1 a 10, in cui 1 è estremamente facile e 10 è lo sforzo massimo. In alternativa, potrai valutare la sessione di allenamento in seguito nell'app Polar Flow.

Carico muscolare

Carico muscolare indica il carico sui muscoli durante la sessione di allenamento. Carico muscolare consente di quantificare il carico di lavoro nelle sessioni di allenamento ad alta intensità, come brevi intervalli, sprint e sessioni in salita, quando la frequenza cardiaca non ha abbastanza tempo per reagire alle variazioni di intensità.

Carico muscolare mostra la quantità di energia meccanica (kJ) che produci durante una sessione di corsa o ciclismo. Questo valore riflette l'energia prodotta, non l'energia consumata per produrre questo sforzo. In genere, quanto più sei in forma, migliore sarà l'efficienza tra energia prodotta e consumata. Carico muscolare viene calcolato in base a potenza e durata. In caso di corsa, conta anche il peso.

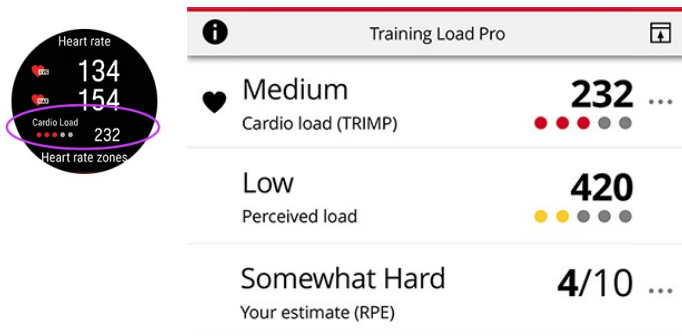


Il Carico muscolare viene calcolato dai dati di potenza, perciò ottieni un valore di Carico muscolare per gli allenamenti di corsa. Per gli allenamenti in bici, invece hai bisogno di un [sensore di potenza per ciclismo](#) separato per ottenere questo valore.

Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento

Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento viene visualizzato nel riepilogo della sessione di allenamento sullo sportwatch, nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow.

Per ogni carico misurato, ottieni un numero di carico di lavoro assoluto. Aumentando il carico, l'affaticamento causato al corpo sarà maggiore. Inoltre, è possibile vedere un'interpretazione visiva della scala con puntini e una descrizione verbale dell'intensità del carico di lavoro della sessione rispetto alla media del carico di lavoro in 90 giorni.



La scala a puntini e le descrizioni verbali si adattano in base ai progressi: se ti alleni in modo più intelligente, aumenti il carico tollerabile. Man mano che migliorano la forma fisica e la tolleranza all'allenamento, un carico di lavoro valutato con 3 puntini (Medio) qualche mese prima potrebbe essere valutato solo con 2 puntini (Basso) più avanti nel tempo. Questa scala adattiva riflette il fatto che lo stesso tipo di sessione di allenamento può avere un impatto diverso sul corpo a seconda delle attuali condizioni.



Sforzo e Tolleranza

Oltre al valore di Carico cardiaco delle singole sessioni di allenamento, la nuova funzionalità Training Load Pro calcola il carico cardiaco a breve termine (Sforzo) e il carico cardiaco a lungo termine (Tolleranza).

Sforzo mostra il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Indica il carico giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.

Tolleranza descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza per l'allenamento cardio, è necessario incrementare lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

Stato di carico cardiaco

Stato di carico cardiaco esamina la relazione tra **Sforzo** e **Tolleranza** e, in base a ciò, indica se ci si trova in uno stato di carico cardiaco di detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento. Stato di carico cardiaco guida l'utente nella valutazione dell'impatto dell'allenamento sul corpo e della sua influenza sui progressi. La capacità di determinare il modo in cui gli allenamenti passati influiscono sulle prestazioni attuali ti permette di tenere sotto controllo il volume totale di allenamento e ottimizzare i tempi di allenamento a diverse intensità. L'osservazione delle variazioni di stato dell'allenamento dopo una sessione consente di determinare il carico prodotto dalla sessione.

Stato di carico cardiaco sullo sportwatch

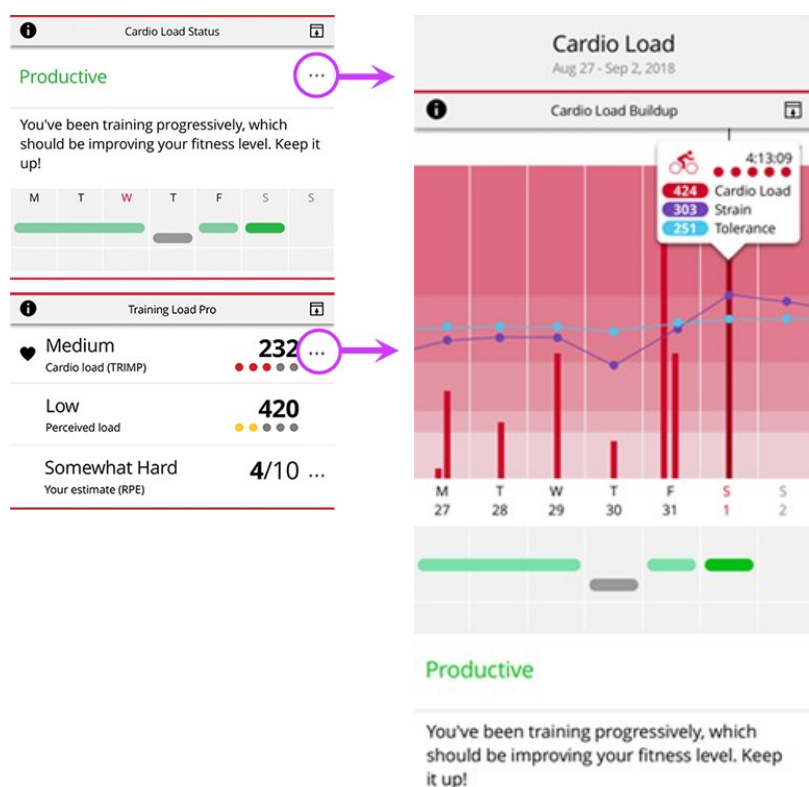
Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione **Stato di carico cardiaco**.

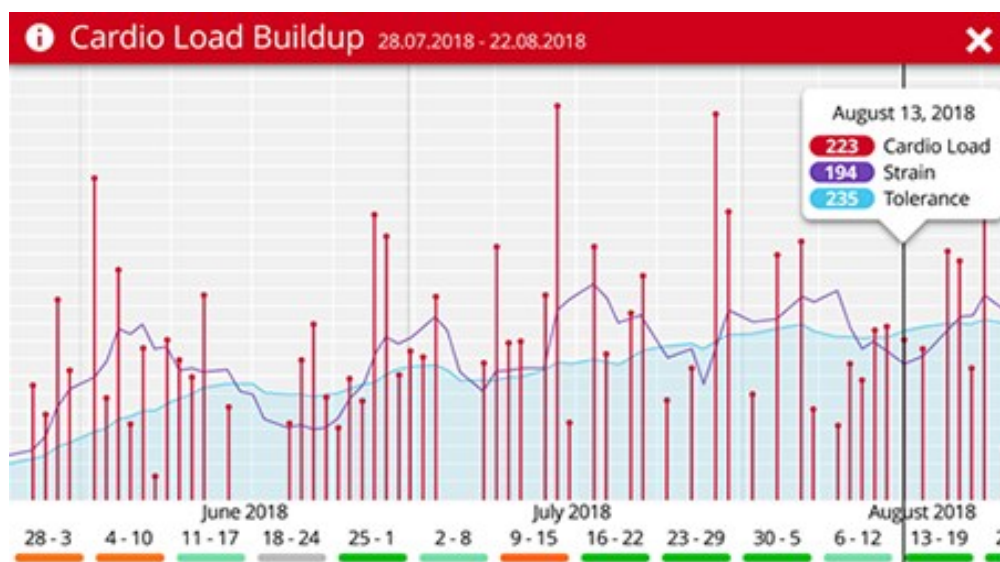


1. Grafico di Stato di carico cardiaco
2. **Stato di carico cardiaco** e il valore numerico per il tuo Stato di carico cardiaco (= Sforzo diviso per Tolleranza)
 - **Superallenamento** (carico molto superiore al solito):
 - **Produttivo** (carico lentamente in aumento)
 - **Mantenimento** (carico leggermente inferiore al solito)
 - **Detraining/Recupero** (carico inferiore al solito)
3. **Sforzo e Tolleranza**
4. Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco

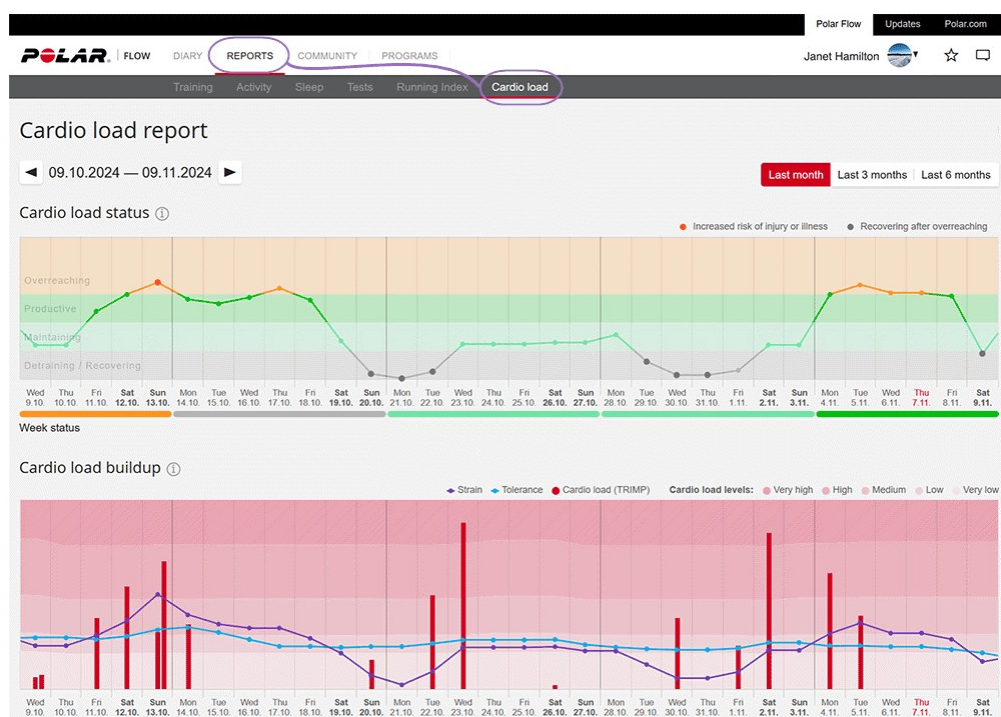
Analisi a lungo termine nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Nel servizio Web e nell'app Polar Flow puoi seguire il modo in cui il carico cardiaco si accumula nel tempo e osservare la variazione del carico cardiaco nella settimana o nei mesi precedenti. Per visualizzare il valore di Accumulo di carico cardiaco nell'app Polar Flow, tocca l'icona dei tre puntini nel riepilogo allenamento (modulo Training Load Pro).





Per visualizzare Stato di carico cardiaco e Accumulo di carico cardiaco nel servizio Web Flow, passa a **Rapporti > Carico cardiaco**.



Stato di carico cardiaco

- Superallenamento (carico molto superiore al solito):
- Produttivo (carico lentamente in aumento)
- Mantenimento (carico leggermente inferiore al solito)
- Detraining/Recupero (carico inferiore al solito)

Le barre rosse indicano il carico cardiaco delle sessioni di allenamento. Più alta è la barra, più dura è stata la sessione di allenamento per il tuo sistema cardiaco.

I colori di sfondo mostrano l'intensità di una sessione di allenamento rispetto alla media delle sessioni degli ultimi 90 giorni, proprio come la scala con cinque puntini e le descrizioni verbali (Molto basso, Basso, Medio, Elevato, Molto

elevato).



Sforzo indica il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Indica il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.



Tolleranza descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza per l'allenamento cardio, incrementare lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

Altre informazioni sulla funzione Polar Training Load Pro sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

Recovery Pro

Recovery Pro è una soluzione di monitoraggio unica che ti permette di determinare se il tuo sistema cardiaco ha recuperato ed è pronto per l'allenamento cardiaco. Offre inoltre feedback recupero e raccomandazioni di allenamento in base all'equilibrio tra allenamento e recupero a breve e a lungo termine.

Recovery Pro si integra con [Training Load Pro](#) per offrirti una visione olistica del modo in cui le tue sessioni di allenamento affaticano i diversi sistemi. Recovery Pro indica in che modo il tuo corpo affronta lo sforzo e come questo influisce sulla tua capacità di affrontare l'allenamento cardiaco ogni giorno, nonché sul recupero a breve e lungo termine.

Recupero e capacità per l'allenamento cardiaco

Il recupero del sistema cardiaco, che influisce sulla tua capacità di affrontare l'allenamento cardiaco ogni giorno, viene misurato con il test ortostatico. I valori di variabilità della frequenza cardiaca misurati con il test vengono confrontati con i valori di riferimento personali per identificare eventuali deviazioni dall'intervallo medio.

Equilibrio tra allenamento e recupero

Recovery Pro combina i dati di recupero misurati e soggettivi a lungo termine con il carico di lavoro (Carico cardiaco) a lungo termine per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Oltre ai fattori indotti dall'allenamento che influiscono sul tuo recupero, Recovery Pro prende in considerazione anche altri fattori, come la mancanza di sonno e lo stress mentale, con domande sul recupero soggettive e relative all'affaticamento muscolare, allo sforzo percepito e alla qualità del sonno.

Feedback sul recupero e raccomandazione di allenamento giornaliera

Con Recovery Pro ottieni feedback per l'attuale recupero del sistema cardiaco e l'equilibrio tra allenamento e recupero a lungo termine. I suggerimenti sull'allenamento personalizzato giornaliero si basano su entrambi questi fattori. Tengono conto dei valori di variabilità della frequenza cardiaca ottenuti dal test ortostatico e delle domande sul recupero entro i valori di riferimento personali e l'intervallo normale per entrambi i dati, insieme allo Stato di carico cardiaco generato dalle sessioni di allenamento.

Operazioni preliminari con Recovery Pro

Quando inizi a usare Recovery Pro, devi raccogliere dati per un certo periodo di tempo, in modo da creare i valori di riferimento personali e l'intervallo tipico prima di ricevere da noi un feedback accurato sul tuo recupero. Il feedback recupero è disponibile quando:

- È disponibile il tuo stato di carico cardiaco, se hai completato sessioni di allenamento con monitoraggio della frequenza cardiaca per almeno tre giorni
- Hai eseguito almeno tre test ortostatici nei sette giorni precedenti.
- Hai risposto alle domande sul recupero percepito tre volte in un periodo di sette giorni

1. Attiva il Recovery Pro

Per iniziare a usare la funzionalità Recovery Pro, attiva il feedback recupero. Questa operazione deve essere eseguita sullo sportwatch. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio del recupero > Recovery Pro** e scegli **Attiva**. La funzionalità Recovery Pro e l'impostazione del Monitoraggio del recupero sono disponibili solo sullo sportwatch e non vengono visualizzate nell'app o nel servizio Web Flow.

2. Pianifica un test ortostatico almeno tre mattine alla settimana

Quando Recovery Pro è attivato, lo sportwatch chiede di pianificare un test ortostatico almeno tre mattine alla settimana, ad esempio il lunedì, il giovedì e il sabato. Per ottenere informazioni sul recupero quanto più accurate possibile, ti consigliamo di eseguire il test ortostatico ogni mattina, se possibile. In questo modo, otterrai informazioni sul recupero del tuo sistema cardiaco ogni giorno, oltre al feedback recupero giornaliero.

3. Esegui il test ortostatico in mattine pianificate

Il test ortostatico misura la tua frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). La variabilità della frequenza cardiaca è la risposta al carico di allenamento e ai fattori di stress esterni all'allenamento. È determinata da fattori di stress tra cui, solo per citarne alcuni, stress mentale, sonno, malattie latenti e cambiamenti ambientali come temperatura e altitudine. Recovery Pro usa la variabilità della frequenza cardiaca a riposo (RMSSD a riposo) e la variabilità della frequenza cardiaca in piedi (RMSSD in piedi) misurate con il test e le confronta con il tuo intervallo normale individuale. Se i valori della variabilità della frequenza cardiaca deviano dall'intervallo normale, qualcosa probabilmente interferisce con il tuo recupero.

L'intervallo normale viene calcolato dalla deviazione media e standard individuale dei risultati del test delle ultime quattro settimane. Se hai eseguito il test più di quattro volte durante questo periodo, la deviazione standard viene calcolata in base ai tuoi valori individuali. Se hai eseguito il test meno di quattro volte nelle ultime quattro settimane, la deviazione standard viene calcolata in base ai valori standard della popolazione. Durante questo periodo di quattro settimane sono necessari almeno i risultati di un test.

Più spesso ti sottoponi al test, più accurati saranno i risultati. Per assicurarti che i risultati siano quanto più attendibili possibile, esegui il test in condizioni simili ogni volta. Ti consigliamo di eseguirlo al mattino prima della colazione.

La sera prima di un test pianificato riceverai un promemoria. Nelle mattine pianificate riceverai un avviso che ti ricorda di eseguire il test. Dalla modalità Ora dello sportwatch scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi che includono il promemoria per il test ortostatico. Il test può essere avviato direttamente dal promemoria. Fai riferimento alle istruzioni dettagliate per eseguire il test ortostatico [qui](#).

4. Rispondi alle domande sul recupero ogni giorno

Il tuo sportwatch ti porrà le domande sul recupero tramite un promemoria giornaliero, indipendentemente dal fatto che sia pianificato o meno un test ortostatico per il giorno. Dalla modalità Ora dello sportwatch scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi che includono il promemoria per le domande sul recupero. Nei giorni in cui esegui un test ortostatico, le domande sul recupero vengono visualizzate come messaggi popup sullo sportwatch subito dopo il test. Idealmente, devi rispondere alle domande circa 30 minuti dopo la sveglia.

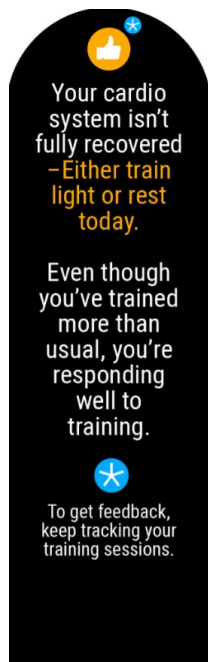
Le domande sono state pensate per stabilire se qualcosa sta influenzando sul tuo recupero. Alcuni esempi di fattori che possono influire sul tuo recupero sono l'eccessivo affaticamento muscolare, la pressione mentale o anche una notte di sonno difficile. Di seguito puoi leggere le domande sul recupero:

- **I tuoi muscoli sono più affaticati del solito? No, abbastanza, molto di più**
- **Ti senti sotto sforzo più del solito? No, abbastanza, molto di più**
- **Come hai dormito? Molto bene, bene, ok, male, molto male.**

Visualizza il feedback recupero

Il feedback recupero viene visualizzato sul tuo sportwatch. Puoi visualizzare i suggerimenti sull'allenamento giornaliero nella visualizzazione Stato di carico cardiaco sul quadrante dello sportwatch. Scorri a sinistra/destra o usa i pulsanti SU/GIÙ fino a raggiungerlo.

1. Premi lo schermo o il pulsante OK per visualizzare altri dettagli. Prima di tutto, noterai il parametro Stato di carico cardiaco (detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento), che fa parte di Training Load Pro. Dopo aver raccolto dati sufficienti sul recupero, potrai visualizzare i suggerimenti sull'allenamento giornaliero in questa modalità.
2. Scorri verso il basso con i pulsanti fino a Feedback recupero. Tocca Altro o premi il pulsante OK per visualizzare un feedback recupero più dettagliato. È costituito da:



Icona che indica la tua capacità di affrontare l'allenamento cardio oggi e che riflette il suggerimento sull'allenamento giornaliero riguardo al modo in cui ti consigliamo di allenarti. Un'icona di avviso di infortunio o aggravamento di una malattia sostituisce l'icona del consiglio sull'allenamento quando rischi di infortunarti o una malattia si aggrava. Il breve consiglio sull'allenamento può essere uno dei seguenti:

Feedback giornaliero che indica se il sistema cardiaco ha recuperato o meno*, seguito dal suggerimento sull'allenamento giornaliero in base al risultato del test ortostatico del giorno e, se disponibili, le tue risposte alle domande sul recupero e la relativa cronologia insieme ai dati di allenamento (Carico cardiaco) per un periodo di tempo più lungo. Il suggerimento può contenere un avvertimento riguardo a un rischio maggiore di superallenamento o di infortunio o malattia.

*Per determinare se il tuo sistema cardiaco ha recuperato o meno, devi eseguire il test ortostatico il giorno stesso.

Feedback su abitudini di allenamento e recupero a lungo termine. Può contenere informazioni su come rispondi all'allenamento, se l'allenamento è stato più o meno intenso del solito o se rischi un infortunio o una malattia a causa di un allenamento più impegnativo. Può anche contenere feedback che indica la presenza di altri fattori di stress che non dipendono dall'allenamento. Il feedback a lungo termine è basato su:

- Punteggio medio dell'umore degli ultimi sette giorni, calcolato dalle tue risposte alle domande sul recupero percepito
- Media mobile di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca misurata con il test ortostatico rispetto ai valori normali individuali registrati nelle ultime quattro settimane
- Cronologia allenamenti (Stato di carico cardiaco)

Dichiarazione di non responsabilità se non abbiamo dati sufficienti per fornirti un feedback accurato. Più usi questa funzionalità, più accurato sarà il feedback recupero che otterrai.

Test ortostatico

Il test ortostatico viene usato per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Permette di analizzare il modo in cui il tuo corpo risponde all'allenamento. Oltre alle variazioni indotte dall'allenamento, molti altri fattori possono influire sui risultati del test ortostatico, tra cui, solo per citarne alcuni, stress mentale, sonno, malattie latenti e cambiamenti ambientali come temperatura e altitudine.

Il test è basato sulla misurazione della frequenza cardiaca e della variabilità della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca riflettono le variazioni nella regolazione automatica del cuore.

Esecuzione del test

Per il test ortostatico, devi usare un sensore di frequenza cardiaca Polar H9/H10. Puoi usare anche un sensore di frequenza cardiaca H6 o H7, se ne hai uno. Il test dura quattro minuti e per assicurarti che i risultati siano il più attendibili possibile, devi eseguire il test in condizioni simili ogni volta. Ti consigliamo di eseguire il test al mattino prima di colazione. Esegui il test regolarmente per stabilire i valori di base personali. Improvvise deviazioni rispetto ai valori medi possono significare che qualcosa non è in equilibrio. Vedi le istruzioni di seguito:

- Indossa il sensore di frequenza cardiaca con la fascia. Inumidisci l'area degli elettrodi della fascia e indossa la fascia facendola aderire bene al torace.
- Rilassati e mantieni la calma.
- È bene evitare rumori che possono distrarre, ad esempio, televisione, radio o telefono o altre persone che ti parlano.
- È consigliabile eseguire il test regolarmente e alla stessa ora del giorno al mattino dopo la sveglia per ottenere risultati confrontabili.

Nello sportwatch scegli **Test > Test ortostatico > Inizia test con il sensore di frequenza cardiaca**. Lo sportwatch inizia a cercare la frequenza cardiaca. Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**.

- Puoi restare in posizione seduta rilassata o stenderti a letto. La posizione deve essere sempre la stessa quando esegui il test.
- Non muoverti durante la prima parte del test, che dura due minuti.
- Dopo due minuti, lo sportwatch emette un segnale acustico e viene visualizzato **In piedi**. Alzati in piedi e resta così per due minuti finché lo sportwatch non emette di nuovo un segnale acustico a indicare che il test è terminato.

Puoi interrompere il test in qualsiasi fase premendo **INDIETRO**. Viene visualizzato **Test annullato**.

Se lo sportwatch non riceve il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In questo caso, devi controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano umidi e che la fascia in tessuto sia ben aderente al corpo.

Risultati del test

Il test fornisce cinque valori di frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca diversi. Questi valori sono:



Orthostatic test
28.03.2017 10:00 AM

Your cardio
system is
recovered.

HR rest
(-3) 42

HRV rest
46 ms

HR peak
(+2) 81

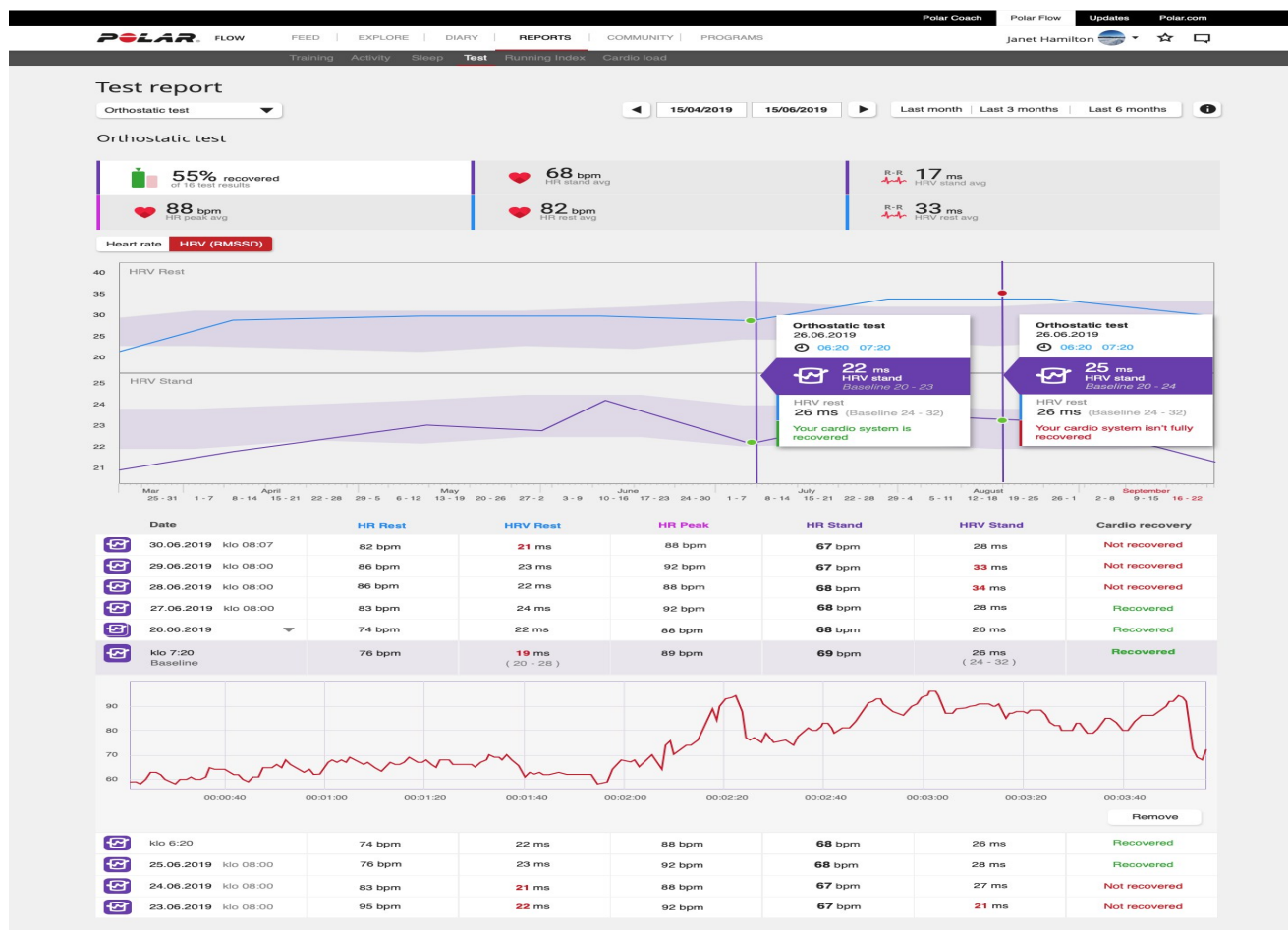
HR stand
(+3) 68

HRV stand
17 ms

- FC a riposo: Frequenza cardiaca media da sdraiati
- HRV a riposo (RMSSD a riposo): Variabilità della frequenza cardiaca da sdraiati
- Picco FC: Battito cardiaco più alto quando ti alzi in piedi.
- FC in piedi: Frequenza cardiaca media in piedi.
- HRV in piedi (RMSSD in piedi): variabilità della frequenza cardiaca in piedi

Puoi visualizzare il risultato dell'ultimo test sullo sportwatch in **Test > Test ortostatico > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato più recente e solo il primo test riuscito per il giorno viene preso in considerazione come parte di Recovery Pro. La differenza dei valori di FC a riposo, Picco FC e FC in piedi rispetto ai valori medi viene visualizzata tra parentesi accanto al risultato più recente.

Per un'analisi visiva dei risultati del test ortostatico, passa al servizio Web Flow e scegli il test dal Diario per visualizzarne i dettagli. Puoi anche seguire i risultati del test a lungo termine e individuare qualsiasi deviazione dai tuoi valori di base.



Remove

Quando avrai eseguito almeno due test ortostatici in un periodo di 28 giorni, otterrai feedback sul recupero del tuo sistema cardiaco sullo sportwatch dopo il test.

Dopo aver eseguito almeno quattro test in un periodo di 28 giorni, i risultati dell'ultimo test ortostatico vengono confrontati con l'intervallo di variabilità della frequenza cardiaca normale individuale (RMMS). L'intervallo normale viene calcolato dalla deviazione standard dei risultati del test delle ultime 4 settimane. Poiché i valori di variabilità della frequenza cardiaca sono molto personali, la precisione dei risultati del test aumenta con l'aumento delle misurazioni.

Test ortostatico con Recovery Pro

Il test ortostatico è anche una componente integrale della funzionalità [Recovery Pro](#) che indica se il sistema cardiovascolare ha recuperato o meno. Il test confronta i risultati del test ortostatico con i valori di base raccolti nel tempo e prende in considerazione anche il recupero soggettivo, nonché la cronologia degli allenamenti a lungo termine.

Walking Test

Il walking test è un modo semplice, sicuro e facilmente ripetibile per misurare il tuo VO_{2max} e monitorare come si sta sviluppando la tua capacità aerobica. La determinazione del livello di capacità aerobica è essenziale per un buon allenamento. Per questo, il walking test è uno strumento utile per tutti, per chi si allena saltuariamente e per chi lo fa regolarmente. Abbiamo consigliato di svolgere il test all'inizio di un programma di allenamento e di ripeterlo ogni tre mesi. Tuttavia, non c'è motivo per non eseguirlo più frequentemente.

Devi camminare il più velocemente possibile, a un'andatura sostenuta, per quindici minuti. Questo significa più rapidamente della tua solita andatura confortevole. Punta a far salire la frequenza cardiaca oltre il 65% di massima durante il riscaldamento e mantienila a quel livello durante tutto il test. Il tuo VO_{2max} dipende dalla distanza percorsa, dalla tua frequenza cardiaca durante il test e dalle caratteristiche personali (età, sesso, altezza e peso). In generale, più la velocità è alta e più la frequenza cardiaca è bassa, migliore sarà la capacità aerobica.

Esecuzione del test

Prima di eseguire il test, leggi la [sezione Salute e allenamento](#) in questo manuale d'uso o nel documento con le informazioni importanti che trovi nella confezione del prodotto. Non eseguire il test in caso di malattia o infortuni o se non hai la certezza di stare bene. Inoltre, verifica che le impostazioni fisiche, inclusi peso, altezza, età e in quale braccio indossi lo sportwatch siano aggiornate. Le utilizziamo per calcolare il risultato. Il GPS (GNSS) viene utilizzato per monitorare la tua velocità, perciò il test deve essere eseguito all'aperto.

Svolgi il test su un terreno pianeggiante, su strada o pista in un luogo che assicuri una visuale del cielo senza ostruzioni per prestazioni GPS (GNSS) ottimali. Evita percorsi con semafori o altri impedimenti che potrebbero obbligarti a fermarti o a rallentare. Edifici alti, gallerie, stadi parzialmente coperti, boschi possono disturbare il segnale GPS (GNSS) e compromettere i risultati.

Dovresti essere sempre in condizioni fisiche simili prima di fare il test. Ad esempio, puoi provocare risultati inaffidabili se hai svolto una sessione di allenamento intensa il giorno prima o consumato un pasto pesante appena prima del test. Durante il test, devi camminare il più veloce possibile con un'andatura sostenuta. Non puoi correre. Cerca di mantenere la frequenza cardiaca al di sopra del 65% del valore della tua frequenza cardiaca massima. Non ci sono massimali. Più lunga è la distanza percorsa, migliore sarà il risultato. Lo sportwatch ti avvisa, se la frequenza cardiaca è troppo bassa. Significa che devi camminare più velocemente per aumentare la frequenza cardiaca.

Il walking test con le fasi di riscaldamento e defaticamento richiede circa 25 minuti. Include riscaldamento (5 minuti), test (15 minuti) e defaticamento (5 minuti). Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Walking Test > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata con le istruzioni.

1. Vai a **Test > Walking Test > Avvia** e scorri in basso per visualizzare una panoramica del test. Quando vuoi iniziare il test, seleziona **Avanti**.
2. Verifica le domande relative alla tua salute e accetta di passare alla modalità pre-allenamento.
3. Per il test, si utilizza il profilo sport passeggiata. È visualizzato in viola nella schermata del test. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (L'icona del GPS diventa verde).
4. Inizia con un riscaldamento adeguato. Punta a far salire la frequenza cardiaca oltre il 65% della tua frequenza cardiaca massima camminando a un'andatura sostenuta. Segui le indicazioni sul display per completare il riscaldamento.
5. Quando hai raggiunto almeno il 65% della tua frequenza cardiaca massima o ti sei riscaldato per almeno tre minuti, puoi iniziare il test. Seleziona **Inizia il test** per iniziare.
6. Cerca di mantenere la frequenza cardiaca al di sopra del 65% del valore della tua frequenza cardiaca massima durante il test.
7. La fase del test dura 15 minuti. Premi il tasto OK per confermare e continuare la fase di defaticamento.

8. Recupera camminando lentamente.
9. Al termine del defaticamento, vedrai la distanza percorsa sul display.
10. Premi il pulsante INDIETRO per mettere in pausa la sessione, poi tieni premuto il pulsante INDIETRO per terminare la sessione.

Durante il test: La tua frequenza cardiaca attuale e il valore della frequenza cardiaca al di sopra del quale devi restare vengono visualizzati sul display in alto. In basso, vedrai il tempo trascorso.



Risultati del test



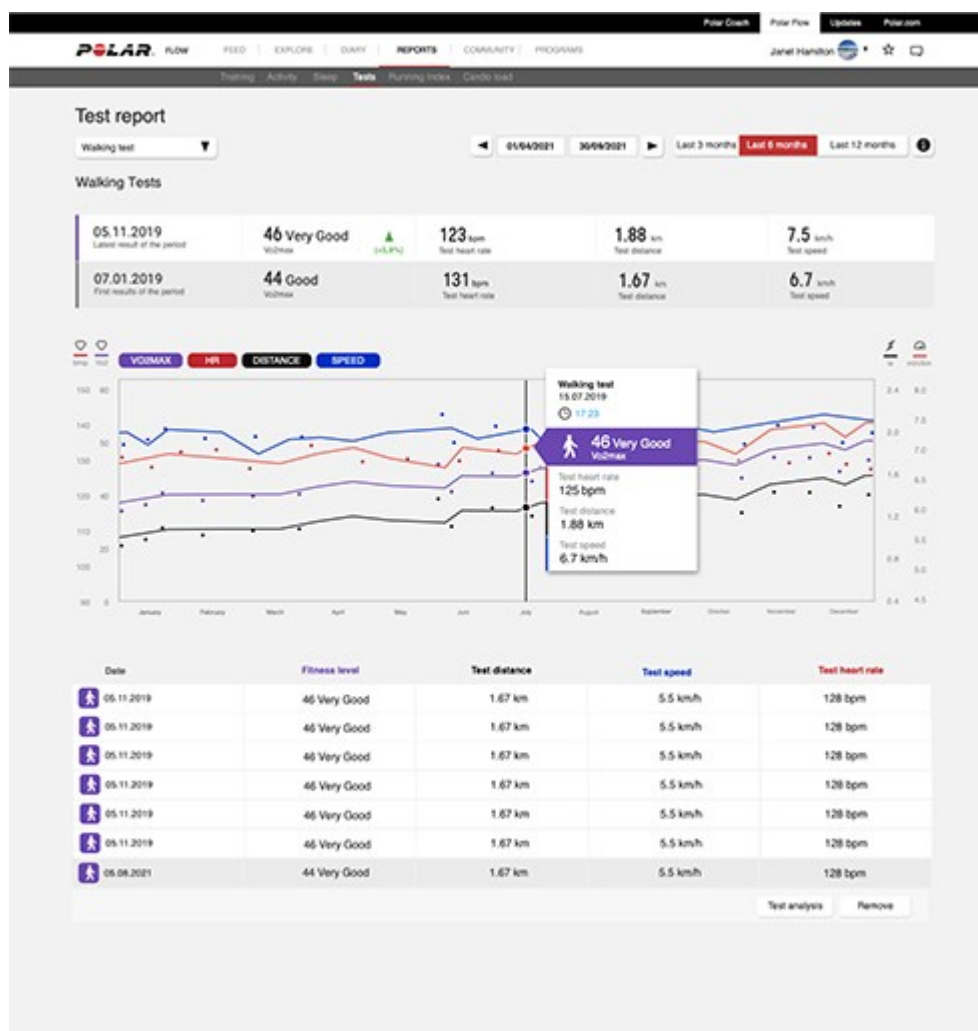
- Il riepilogo del test mostra il tuo VO_{2max} . Il risultato è classificato anche in base al sesso e all'età da molto basso a élite.
- Distanza del test (la distanza percorsa durante il test)
- Frequenza cardiaca del test (frequenza cardiaca media negli ultimi 5 minuti del test)
- Velocità/andatura del test (la velocità/andatura media durante il test)
- Suggerimenti per la prossima volta (questi suggerimenti dovrebbero agevolare la ripetibilità del test e appaiono solo sul tuo sportwatch)

Puoi visualizzare l'ultimo risultato del test in **Test > Walking Test > Ultimi risultati**.

Per aggiornare il tuo valore di VO_{2max} in base al risultato del tuo test, devi sincronizzare i risultati con l'app Polar Flow. Quando apri l'app Polar Flow dopo la sincronizzazione, ti verrà chiesto se vuoi aggiornarla.

Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Ricordati di sincronizzare il risultato del tuo test in Polar Flow. Per offrirti un'analisi a lungo termine, abbiamo raccolto tutti i dati dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



Test di recupero muscolare delle gambe

Il test di recupero muscolare delle gambe indica il recupero delle gambe dall'allenamento e lo sviluppo della tua forza esplosiva. Puoi utilizzarlo anche per controllare se il tuo fisico è pronto all'allenamento di velocità e di forza. Si tratta di un test molto utilizzato, che si può svolgere in maniera facile e veloce, in qualsiasi luogo senza bisogno dell'impiego di attrezzature speciali, a parte lo sportwatch Polar.

Inizia facendo tre salti in contromovimento con una breve pausa tra un salto e l'altro. Abbassati rapidamente piegando le ginocchia a 90 gradi, poi salta verticalmente il più in alto possibile. Questo movimento bidirezionale dà ai tuoi muscoli l'energia elastica di una molla necessaria per una forza esplosiva massima. Inoltre, rende il test più facile da ripetere e riduce le possibilità di errore.

Per ottenere un feedback sul recupero dei muscoli delle gambe, devi svolgere il test almeno 2 volte in 28 giorni per stabilire valori di base. Dal terzo test in poi in un periodo di 28 giorni, otterrai un feedback sul recupero dei muscoli delle gambe. Se salti a un'altezza considerevolmente più bassa rispetto ai tuoi valori di base, significa che i muscoli delle gambe non hanno recuperato. Ti consigliamo di ripetere il test il più spesso possibile perché più risultati ottieni, più i valori di base sono affidabili.

Per l'elaborazione del feedback, il test tiene in considerazione anche il recupero del sistema cardiaco, calcolato dalle funzioni Recovery Pro o Nightly Recharge, se le utilizzi.

Esecuzione del test

Ti sconsigliamo di svolgere il test se non ti senti bene o se hai qualche lesione. In caso di semplice stanchezza, puoi tranquillamente svolgerlo, perché uno dei motivi per farlo è scoprire se hai recuperato dall'allenamento. Se corri il rischio di

farti male o ammalarti perché ti alleni molto, puoi fare il test di recupero muscolare delle gambe giornalmente per stabilire quando passare a un allenamento più intenso.

Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Test di recupero muscolare delle gambe > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata del test con le istruzioni e le animazioni.

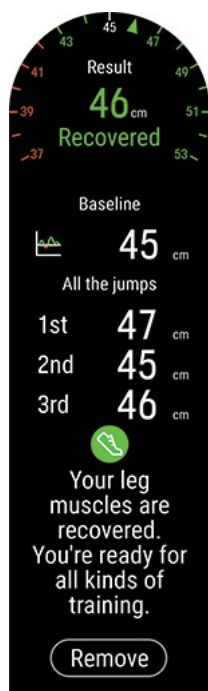
Quando vuoi iniziare, vai a **Test > Test di recupero muscolare delle gambe** e scegli **Inizia**. Devi fare tre salti. Essere costanti è essenziale, perciò svolgi il test utilizzando sempre la tecnica corretta.

1. Stai in piedi con schiena e gambe dritte, mani sui fianchi. Fai attenzione alla posizione delle mani perché è essenziale per l'accuratezza e la ripetibilità. Tieni sempre le mani sui fianchi durante il test. Questo assicura che ogni salto sia misurato correttamente.
2. Quando senti un bip. Abbassati rapidamente piegando le ginocchia a 90 gradi, poi salta verso l'alto e atterra sul metatarso, con le gambe tese. Hai 40 secondi per saltare dopo ogni suono.
3. **ATTENDI** viene visualizzato prima di ogni salto. Prima di saltare aspetta che venga visualizzato sullo schermo **SALTA** e che venga emesso un bip.
4. **Test completato** appare quando hai effettuato tutti e tre i salti.

Risultati del test

Dopo il test, vedrai l'altezza di ogni salto, e la media per i tre salti che viene utilizzata per calcolare i valori di base. L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Test di recupero muscolare delle gambe > Ultimi risultati**.

Il recupero delle gambe è misurato mettendo a confronto i risultati del test con i valori di base individuali, ovvero la media calcolata sui risultati del test dei 28 giorni precedenti. Per calcolare i valori di base si utilizza solo un risultato al giorno. Se svolgi il test diverse volte, viene preso in considerazione solo il risultato migliore della giornata.



Se salti a un'altezza considerevolmente più bassa rispetto ai tuoi valori di base, significa che i muscoli delle gambe non hanno recuperato. I muscoli delle gambe non hanno recuperato:

- Se il valore di base è uguale o superiore a 28 cm: Quando il risultato del test è inferiore del 7% o più rispetto al valore di base.
- Se il valore di base è inferiore a 28 cm: Quando il risultato del test è inferiore a 2 centimetri o più rispetto al valore di base.

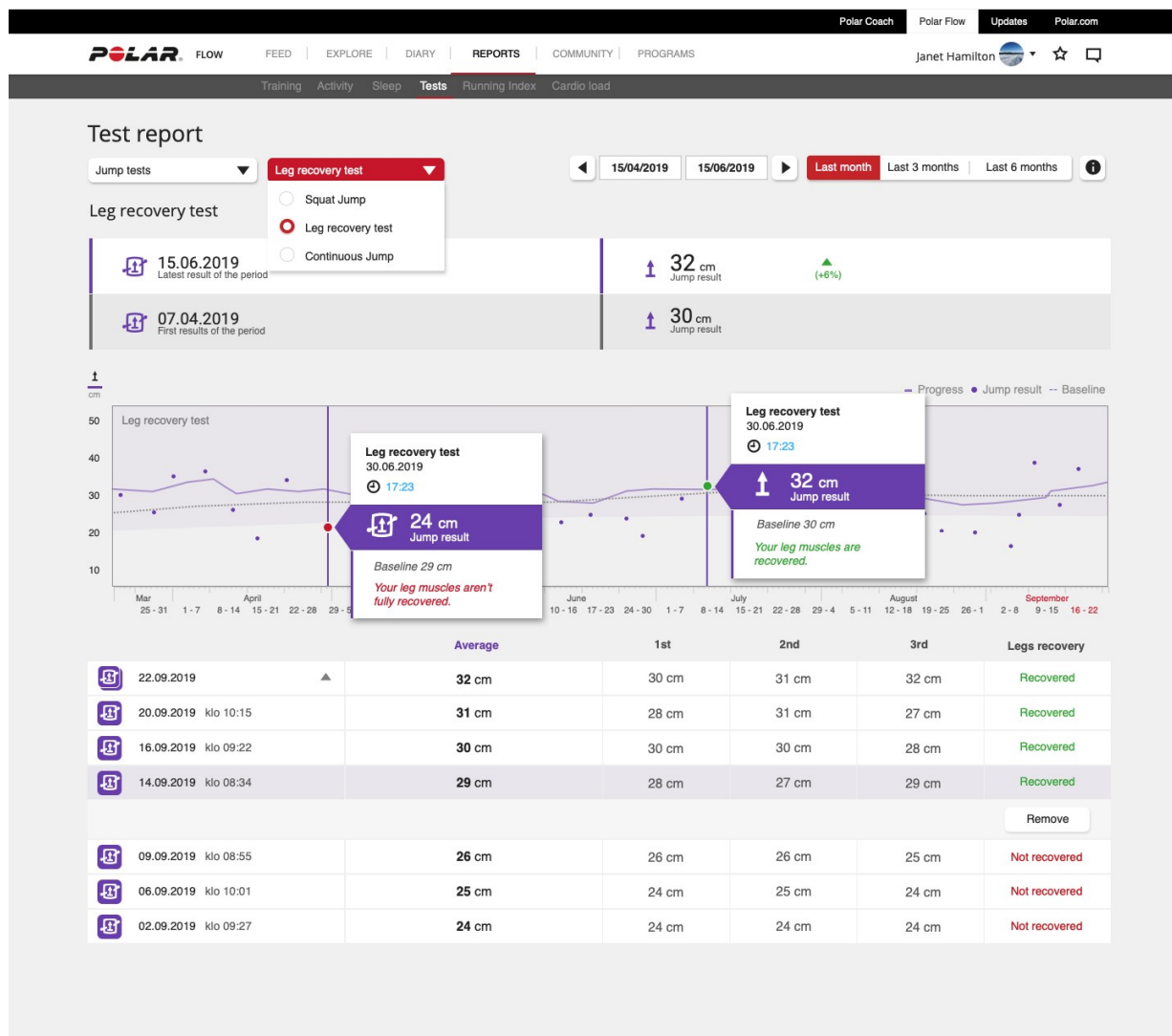
I valori relativi alla tua prontezza in termini di velocità e forza sono visualizzati con un'icona e un feedback.

- Verde se i muscoli sono pronti
- Arancione se sono pronti ma con limitazioni
- Rosso se i muscoli non sono pronti

Le informazioni sul recupero muscolare delle gambe sono accompagnate da informazioni sul recupero del sistema cardiaco. Queste informazioni vengono fornite dalle funzionalità seguenti: rischio di infortuni e malattia (in base al valore di Carico cardiaco ottenuto da Training Load Pro), Recovery Pro, test ortostatico and Nightly Recharge. Questo significa che lo sportwatch verifica prima di tutto se il rischio di infortuni e malattia è attivato. Se non è disponibile, lo sportwatch controlla se stai usando Recovery Pro, quindi se hai eseguito un test ortostatico e infine se usi Nightly Recharge. Se una delle funzionalità individua un fattore che influisce sul recupero del tuo sistema cardiaco, questo fattore viene tenuto in considerazione nel feedback.

Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Ricordati di sincronizzare il risultato del tuo test in Polar Flow. Per offrirti un'analisi a lungo termine, abbiamo raccolto tutti i dati dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



Cycling Performance Test

Il Cycling Performance Test misura la potenza media massima che riesci a mantenere per 60 minuti. Nel ciclismo è conosciuta anche come potenza di soglia funzionale (FTP). Il test può essere utilizzato per determinare le zone di potenza di pedalata individuali. Questo ti permette di ottimizzare l'allenamento molto più facilmente. Il test è utile anche per monitorare l'evoluzione nel tempo delle tue prestazioni.

Puoi eseguire anche un test più breve (20, 30 o 40 minuti) che offre una stima del risultato di 60 minuti. I risultati dei test più brevi sono meno precisi di quelli del test di 60 minuti. Un test più breve è più adatto se hai poca esperienza o se stai recuperando da una lesione. Per confrontare i risultati nel tempo, esegui sempre lo stesso tipo di test.

Se svolgi il test su una cyclette, utilizza un sensore di potenza per ottenere risultati affidabili. Se svolgi il test all'esterno, ti consigliamo di farne uno breve per ridurre le interruzioni e i cambi di potenza. Scegli un percorso pianeggiante ed evita semafori o altri motivi per fermarti.

Per svolgere il Cycling Performance Test, devi utilizzare un sensore di potenza di pedalata compatibile. Per un elenco completo di sensori di potenza di pedalata, vedi [Quali sensori di potenza di terze parti sono compatibili con Polar Street X?](#) Il sensore di potenza deve anche essere associato al tuo sportwatch. Per istruzioni, leggi [Associazione dei sensori allo sportwatch.](#)

Esecuzione del test

Prima di eseguire il test, leggi la [sezione Salute e allenamento](#) in questo manuale d'uso o nel documento con le informazioni importanti che trovi nella confezione del prodotto. Il test è molto impegnativo, perciò non eseguirlo se non hai recuperato dall'allenamento. Indossa scarpe e abiti da ciclismo che ti permettono libertà di movimento.

Inoltre, verifica che il tuo peso sia impostato correttamente nelle impostazioni fisiche. Questo è importante perché ti permette di confrontare i tuoi risultati nel tempo. Nel primo test ti guideremo con un obiettivo di potenza basato sulle tue informazioni generali. In questo modo, potrai mantenere una potenza costante durante tutto il test. Quando ripeterai il test, l'obiettivo sarà basato sui risultati precedenti.

Il Cycling Test include fasi di riscaldamento, test e defaticamento. La fase di riscaldamento è basata sulla potenza, quella di defaticamento sulla frequenza cardiaca. Le fasi di riscaldamento e defaticamento sono facoltative. Puoi ignorarle se lo desideri.

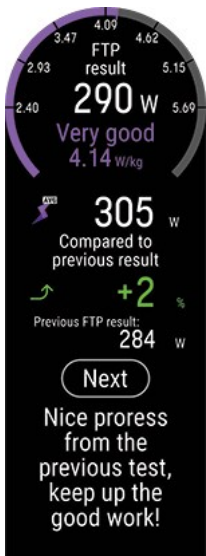
1. Sullo sportwatch passa a **Test > Cycling Test > Durata** e scegli fra 20, 30, 40 o 60 minuti.
2. Poi vai a **Test > Cycling test > Avvia** e scorri in basso per visualizzare una panoramica del test. Quando vuoi iniziare il test, seleziona **Avanti**.
3. Verifica le domande relative alla tua salute e accetta di andare alla modalità pre-allenamento.
4. Il profilo sport è visualizzato in colore porpora nella schermata del test. Scegli un profilo sport di ciclismo all'interno o all'esterno appropriato. Resta in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva il sensore di potenza di pedalata.
5. Tocca il display o premi il pulsante OK per iniziare.
6. Il test inizia con una fase di riscaldamento. Il riscaldamento dovrebbe consistere in circa 20 minuti di pedalata molto facile. Include 2 o 3 sprint durante il riscaldamento, di circa 1 minuto ciascuno con il recupero. Ora dovresti aver raggiunto il riscaldamento sufficiente per svolgere l'intero test. Se scegli un riscaldamento più breve, includi sprint più veloci e momenti di recupero. Il riscaldamento ti permette anche di verificare che tutto funzioni come dovrebbe e che la tua bici è impostata nel modo più ottimale per te.
7. Dopo un buon riscaldamento, scegli **Avvia test**.
8. Accelera e trova la potenza massima che riesci a mantenere per tutto il test. La visualizzazione del test mostra la potenza in watt. Il valore rosso ti avvisa della potenza attuale e il valore bianco della potenza che devi raggiungere.

Cerca di mantenere l'andatura vicina all'obiettivo e assicurati di tenere lo stesso livello di potenza durante tutto il test. Se rallenti, i risultati saranno meno accurati.

9. La fase del test finisce quando il tempo predefinito è terminato.

Ti consigliamo di effettuare un raffreddamento dopo il test.

Risultati del test



Il riepilogo del test mostra il tuo valore FTP con potenza in watt, la frequenza cardiaca massima e il consumo massimo di ossigeno o VO2max. L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Cycling Test > Ultimi risultati**.

Se dividi il valore FTP per il peso del ciclista, ottieni un valore paragonabile chiamato rapporto potenza-peso che può essere confrontato con quello di altri ciclisti dello stesso sesso. Più potenza riesci a produrre al tuo peso attuale, migliore sarà il valore di rapporto potenza-peso. Questo riflette la tua capacità aerobica. Utilizziamo una tabella semplificata con 8 livelli di risultati che vanno da insufficiente a super per fornirti un feedback basato sul rapporto potenza-peso.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

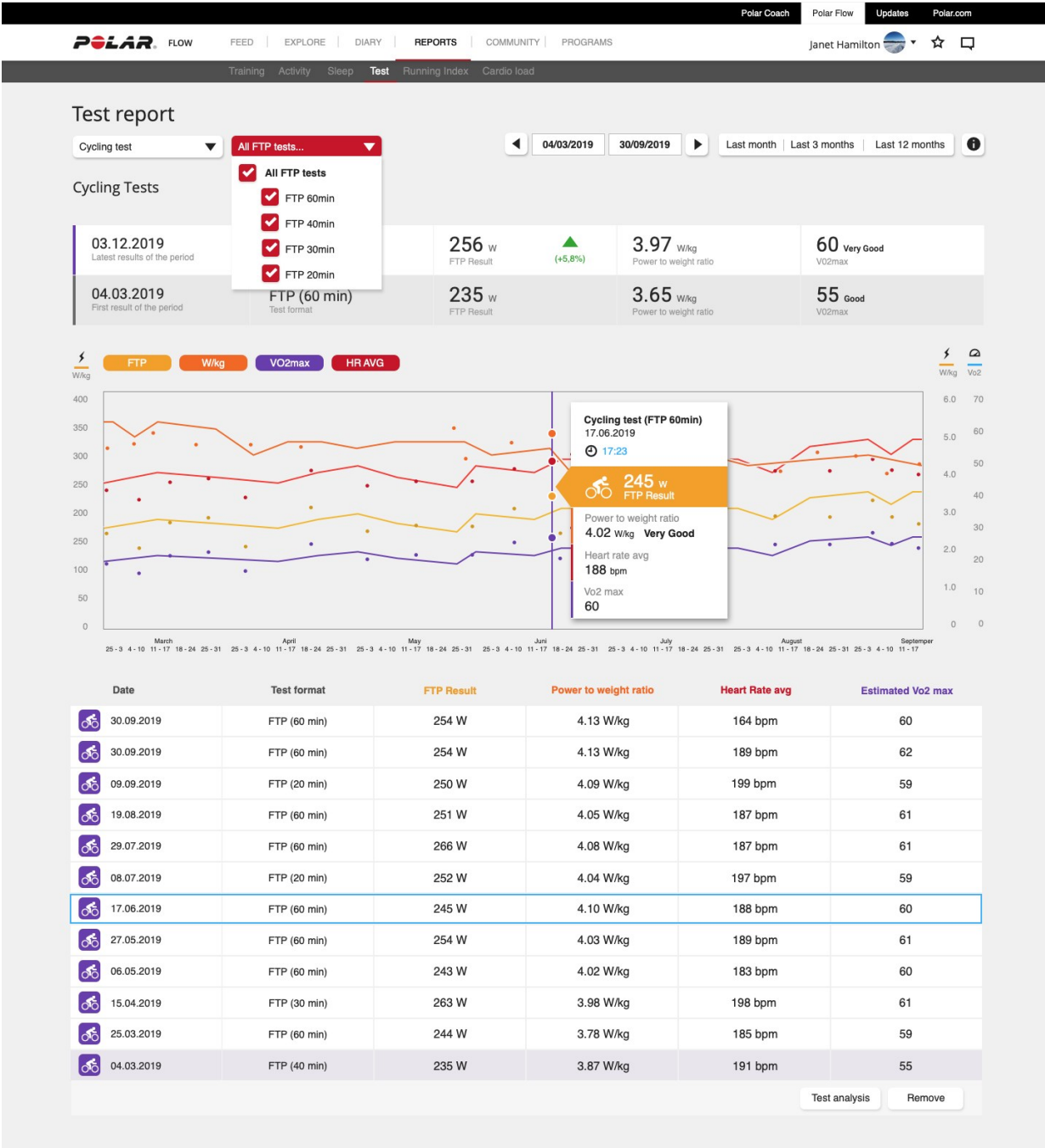
Il risultato del tuo primo test è eccellente rispetto ad altri ciclisti del tuo stesso sesso. Quando ripeterai il test, il risultato verrà messo a confronto con i tuoi risultati precedenti e anche il feedback del test sarà basato su di esso.

Se vuoi utilizzare il Cycling Performance Test per monitorare i tuoi progressi e per scegliere l'intensità di allenamento più adatta a te, ti consigliamo di ripetere il test massimale ogni tre mesi per assicurarti che le zone di allenamento siano sempre aggiornate.

Ricorda che per aggiornare le zone di allenamento e il valore di frequenza cardiaca massima devi sincronizzare i risultati con l'app Polar Flow. Quando apri l'app Polar Flow dopo la sincronizzazione, ti verrà chiesto se vuoi aggiornare i tuoi valori. Le impostazioni dei profili sport per tutti gli sport ciclistici verranno aggiornate con i nuovi valori.

Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Ricordati di sincronizzare il risultato del tuo test in Polar Flow. Per offrirti un'analisi a lungo termine, abbiamo raccolto tutti i dati dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



Running Performance Test

Il Running Performance Test è uno strumento pensato per i podisti che vogliono monitorare le loro prestazioni di corsa e scoprire le loro zone di allenamento (frequenza cardiaca, velocità e zone di potenza) per gli sport di corsa. Lo svolgimento regolare e frequente del test ti aiuta a programmare il tuo allenamento in maniera efficace monitorando i progressi delle tue prestazioni di corsa.

Puoi fare il test massimale o submassimale (almeno l'85% della tua frequenza cardiaca massima). Il test massimale richiede uno sforzo intenso, ma dà risultati più accurati. Lo svolgimento del test massimale è un ottimo modo per scoprire la tua frequenza cardiaca massima attuale e mantenere le impostazioni aggiornate. Il carico del running test massimale è molto più intenso rispetto a quello submassimale. Perciò, ti consigliamo di includere solo sessioni di allenamento leggere nei tre giorni successivi al test massimale.

Il test submassimale, che richiede che si superi almeno l'85% di FC_{max} , è un'alternativa al test massimale riproducibile, sicura e non esauriente. Puoi ripetere il test submassimale quante volte vuoi e puoi anche utilizzarlo come riscaldamento prima di una sessione di allenamento. La cosa importante è che la frequenza cardiaca massima sia impostata correttamente nelle impostazioni fisiche per ottenere risultati accurati dal test submassimale che utilizza il valore di FC_{max} per calcolare i tuoi risultati. Se non conosci il tuo valore di FC_{max} , ti suggeriamo di svolgere prima un test massimale per scoprire la frequenza cardiaca massima.

L'idea è correre a una velocità in costante aumento, seguendo l'obiettivo di velocità specifico il più precisamente possibile. Per completare il test correttamente, devi continuare a correre per almeno 6 minuti e raggiungere l'85% della tua frequenza cardiaca massima. Se ti trovi in difficoltà, il tuo valore di FC_{max} attuale potrebbe essere troppo alto. Puoi cambiarlo manualmente nelle impostazioni fisiche.

Esecuzione del test

Prima di eseguire il test, leggi la [sezione Salute e allenamento](#) in questo manuale d'uso o nel documento con le informazioni importanti che trovi nella confezione del prodotto. Non fare il test in caso di malattia o lesioni o se non hai la certezza di stare bene. Svolgi il test solo dopo aver recuperato completamente. Evita esercizi che ti affatichino il giorno prima del test. Indossa scarpe e abiti che ti permettono libertà di movimento.

Devi svolgere il test su un terreno pianeggiante, su strada o pista, e ripeterlo regolarmente in condizioni simili. L'idea è correre a una velocità in costante aumento, seguendo l'obiettivo di velocità specifico il più precisamente possibile. Inoltre, dovresti essere sempre in condizioni fisiche simili prima di fare il test. Ad esempio, una sessione di allenamento intensa o un pasto pesante poco prima di fare il test potrebbero influenzare il tuo risultato. Per completare il test correttamente, devi continuare a correre per almeno 6 minuti e raggiungere l'85% della tua frequenza cardiaca massima.

Per impostazione predefinita, il test utilizza il GPS per monitorare la velocità, ma puoi usare anche un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth o un misuratore di potenza di corsa STRYD. In questo caso, la velocità viene misurata dal sensore.



Controlla sensore di frequenza cardiaca viene visualizzato se la frequenza cardiaca non viene rilevata durante il test.



Velocità non disponibile, segnale GPS perso viene visualizzato se il segnale del satellite non viene rilevato durante il test.

Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Running Test > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata con le istruzioni.

1. Per prima cosa, imposta la tua velocità iniziale per il test in **Test > Running Test > Velocità iniziale**. La velocità iniziale può essere impostata tra 4 e 10 min/km. Se imposti una velocità iniziale troppo alta, potresti dover terminare il test troppo presto.
2. Poi vai a **Test > Running Test > Avvia** e scorri in basso per visualizzare una panoramica del test. Quando vuoi iniziare il test, seleziona **Avanti**.
3. Verifica le domande relative alla tua salute e accetta di andare alla modalità pre-allenamento.
4. Il profilo sport è visualizzato in colore porpora nella schermata del test. Scegli un profilo sport di corsa all'interno o all'esterno. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (L'icona del GPS diventa verde).
5. Tocca il display o premi il pulsante OK per iniziare. Lo sportwatch ti guida durante il test.
6. Il test inizia con una fase di riscaldamento (~10 min). Devi solo seguire la guida sul display.
7. Dopo un buon riscaldamento, scegli **Avvia test**. Devi quindi raggiungere la velocità iniziale perché il test inizi effettivamente.

Durante il test: Il valore blu mostra la velocità target in costante aumento che dovresti seguire il più possibile. Il valore bianco sotto mostra la velocità attuale. Lo sportwatch emette un suono se corri troppo velocemente o troppo lentamente.



La curva blu con i valori di velocità a ogni estremità illustra l'intervallo permesso.



In fondo puoi visualizzare la frequenza cardiaca attuale, quella minima necessaria per il test submassimale e l'attuale valore di frequenza cardiaca massima.

Lo sportwatch ti chiederà **Qual è il tuo sforzo massimo?** se non hai raggiunto o superato il valore di frequenza cardiaca massima. Il test viene considerato submassimale se non hai raggiunto il massimo sforzo, ma almeno l'85% della tua frequenza cardiaca massima. Il test viene automaticamente considerato massimale se raggiungi o superi l'attuale valore di frequenza cardiaca massima.

Risultati del test

Il Running Performance Test ti dà come risultati la massima potenza aerobica (MAP), la massima velocità aerobica (MAS) e il consumo massimo di ossigeno (VO₂max). Inoltre, se hai svolto il test massimale, ottieni il valore di frequenza cardiaca massima (FC_{max}). L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Running Test > Ultimi risultati**.



- La massima potenza aerobica (MAP) è l'intensità di allenamento minima quando il corpo raggiunge la sua massima capacità di consumare ossigeno (VO_{2max}). La massima potenza aerobica può essere in genere sostenuta solo per pochi minuti.
- La massima velocità aerobica (MAS) è l'intensità di allenamento minima quando il corpo raggiunge la sua massima capacità di consumare ossigeno (VO_{2max}). La massima velocità aerobica può essere in genere sostenuta solo per pochi minuti.
- Il consumo massimo di ossigeno (VO_{2max}) è la massima capacità del corpo di consumare ossigeno durante il massimo sforzo.

Se scegli di aggiornare le impostazioni dei profili sport con i nuovi risultati relativi a MAP, MAS e VO_{2max} , le zone di velocità, andatura e potenza, insieme al calcolo delle calorie, vengono aggiornati in base alla tua attuale condizione. Eseguendo il test massimale, puoi anche aggiornare le tue zone di frequenza cardiaca in base al nuovo valore di FC_{max} .

Ricorda che per aggiornare le zone di allenamento e il valore di FC_{max} devi sincronizzare i risultati con l'app Polar Flow. Quando apri l'app Polar Flow dopo la sincronizzazione, ti verrà chiesto se vuoi aggiornare i tuoi valori. Le impostazioni dei profili sport per tutti gli sport di corsa verranno aggiornate con i nuovi valori.

A seconda dei tuoi obiettivi e delle tue routine di allenamento, puoi scegliere se seguire le zone di potenza, le zone di velocità/andatura o le zone di frequenza cardiaca per il tuo allenamento. Le zone di potenza sono adatte per tutti i tipi di terreni, pianeggianti o collinari. Le zone di velocità sono disponibili solo quando corri su terreni pianeggianti. Le zone di velocità o di potenza sono anche un'ottima scelta per l'allenamento a intervalli.

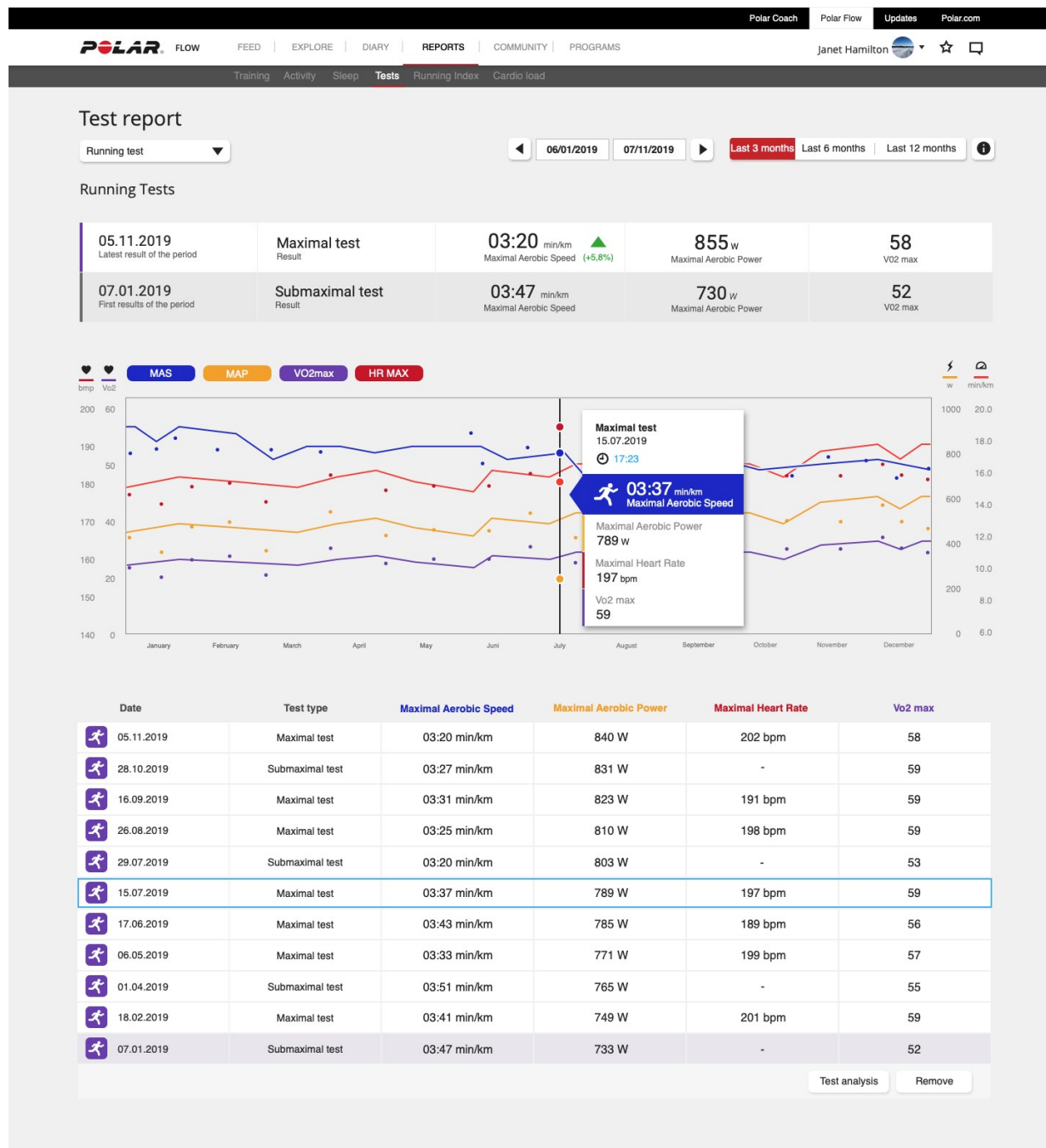
Se vuoi utilizzare il Running Performance Test per monitorare i tuoi progressi e per scegliere l'intensità di allenamento più adatta a te, ti consigliamo di ripetere il test massimale ogni tre mesi per assicurarti che le zone di allenamento siano sempre aggiornate. Se vuoi seguire i tuoi progressi più da vicino, puoi ripetere il test submassimale quante volte vuoi fra un test massimale e l'altro.

Tieni presente che non otterrai un risultato per il Running Index dal Running Performance Test.

Il tuo peso viene usato come input nel Running Performance Test. Se modifichi l'impostazione del peso, questa influirà sulla confrontabilità dei risultati dei test.

Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Ricordati di sincronizzare il risultato del tuo test in Polar Flow. Per offrirti un'analisi a lungo termine, abbiamo raccolto tutti i dati dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso

Il Polar Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per stimare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. È una semplice valutazione del livello di forma fisica della durata di 5 minuti che fornisce una stima del consumo massimo di ossigeno (VO2max). Il calcolo del Fitness Test si basa su frequenza cardiaca a riposo, variabilità della frequenza cardiaca e dati personali: sesso, età, altezza, peso e valutazione personale del livello di attività fisica, denominato livello di allenamento. Il Polar Fitness Test è pensato per persone adulte sane.

La capacità aerobica è correlata all'efficienza del tuo sistema cardiovascolare nel trasportare ossigeno nel corpo. Migliore è la capacità aerobica, più forte e più efficiente è il tuo cuore. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dell'ipertensione e del rischio di malattie cardiovascolari e infarto. Se vuoi migliorare la tua capacità aerobica, sono in genere necessarie in media sei settimane di allenamento regolare prima di osservare un cambiamento nei risultati del Fitness Test. In soggetti in condizioni fisiche non ottimali si possono osservare progressi anche più rapidamente. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti nei risultati.

La capacità aerobica migliora grazie ad allenamenti che utilizzano grandi gruppi muscolari, tra cui corsa, ciclismo, camminata, canottaggio, nuoto, pattinaggio e sci di fondo. Per verificare i tuoi progressi, inizia eseguendo il test un paio di volte nelle prime due settimane per definire un valore di base e quindi ripeti il test all'incirca una volta al mese.

Per assicurarti che i risultati del test siano affidabili, osserva i requisiti di base seguenti:

- Il test può essere eseguito ovunque, a casa, in ufficio, in palestra, purché in un ambiente tranquillo. È bene evitare rumori che possono distrarre, come televisione, radio o telefono o persone che ti parlano.
- Esegui il test sempre nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evita di consumare pasti pesanti, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evita attività fisica pesante, bevande alcoliche o farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- Rilassati e mantieni la calma. Sdraiati e rilassati per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

Prima di iniziare il test

Prima di iniziare il test, assicurati che le impostazioni fisiche, incluso il livello di allenamento, siano precise in **Impostazioni > Impostazioni fisiche**.

Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno a un dito di distanza dall'osso del polso. Il sensore di frequenza cardiaca posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle.

Esecuzione del test

Sullo sportwatch seleziona **Fitness Test > Rilassati e inizia il test**. Lo sportwatch inizia a cercare la frequenza cardiaca.

Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**. Rilassati e limita i movimenti del corpo e la comunicazione con altre persone.

Puoi interrompere il test in qualsiasi fase premendo **INDIETRO**. Verrà visualizzato **Test annullato**.

Se lo sportwatch non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In questo caso, controlla che il sensore di frequenza cardiaca sul retro dello sportwatch sia sempre a contatto con la pelle. Per istruzioni dettagliate su come indossare lo sportwatch durante la misurazione della frequenza cardiaca dal polso, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).

Risultati del test

Al termine del test, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione e mostra una descrizione del risultato del Fitness Test e il valore VO_{2max} stimato.

Viene visualizzato **Aggiornare VO_{2max} su Impostazioni fisiche?**.

- Premi OK per salvare il valore in **Impostazioni fisiche**.
- Premi **INDIETRO** per annullare solo se hai misurato il valore VO_{2max} di recente e questo differisce di oltre una valutazione del livello di forma fisica rispetto al risultato.

L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Fitness Test > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato dell'ultimo test.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness Test, passa al servizio Web Flow e seleziona il test dal Diario per visualizzarne i dettagli.



Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow dopo il test, se lo smartphone si trova all'interno del raggio Bluetooth.

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 in cui la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada e in sette 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.

VO₂max

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno (VO₂max) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. Il valore VO₂max (consumo massimo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale, direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore VO₂max può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore VO₂max è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di stimare la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

Il valore VO₂max può essere espresso 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).

Misurazione del recupero Nightly Recharge™

Nightly Recharge™ è una misurazione del recupero notturno che mostra come recuperi dagli sforzi sostenuti durante il giorno. Lo **stato Nightly Recharge** si basa su due componenti: come hai dormito (**stato del sonno**) e quanto è riuscito a calmarsi il sistema nervoso autonomo (SNA) nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i livelli soliti degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte.

Puoi visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch e sull'app Polar Flow. In base ai valori misurati, ricevi suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. Nightly Recharge permette di fare le scelte ottimali nella vita quotidiana per mantenere un livello generale di benessere e per raggiungere gli obiettivi di allenamento.

Come iniziare a usare Nightly Recharge?



1. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Nightly Recharge funzioni. Per abilitare la funzionalità Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**.
2. Stringi saldamente il cinturino attorno al polso e indossa lo sportwatch quando dormi. Il sensore posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle. Per altre istruzioni su come indossarlo, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Devi indossare lo sportwatch per **tre notti** prima di poter visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch. Questo è il periodo necessario per determinare il tuo livello solito. Prima di ottenere i dati di Nightly Recharge, puoi visualizzare i dettagli relativi a sonno e misurazione SNA (frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca e frequenza respiratoria). Dopo tre misurazioni notturne corrette, potrai iniziare a osservare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch.

Nightly Recharge sullo sportwatch

Quando lo sportwatch rileva il tuo risveglio, mostra il valore per **Stato Nightly Recharge** nella visualizzazione Nightly Recharge. Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione Nightly Recharge.



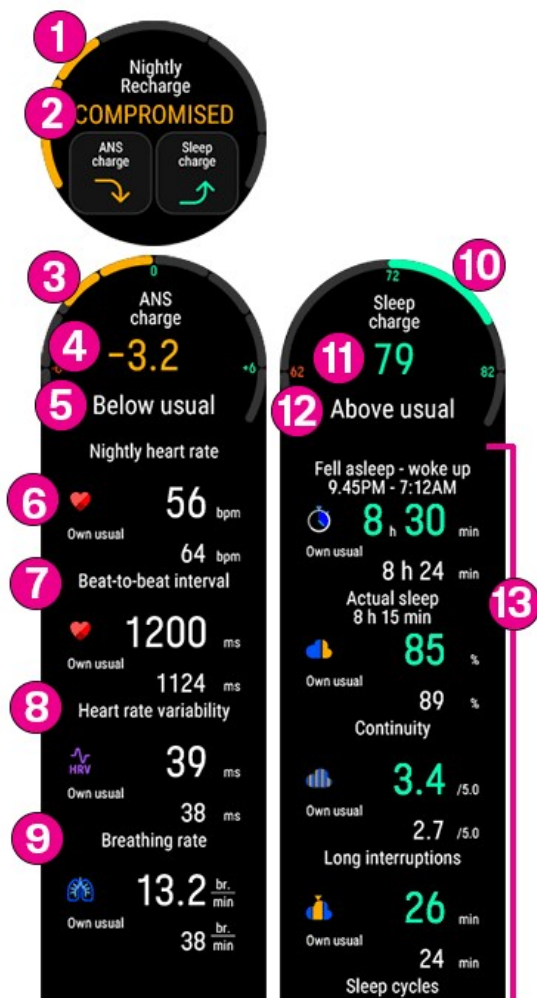
Lo stato Nightly Recharge indica quanto era ristoratore il sonno della notte precedente. I punteggi di **stato SNA** e **stato del sonno** vengono tenuti in considerazione per il calcolo dello stato Nightly Recharge. Lo stato Nightly Recharge presenta la seguente scala: molto male – male – a fatica – OK – bene – molto bene.



Puoi anche arrestare manualmente il monitoraggio del sonno se lo sportwatch non ne ha ancora elaborato un riepilogo. Nella visualizzazione Nightly Recharge appare **Non dormi più?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Conferma toccando  in modo che lo sportwatch riepiloghi immediatamente

Nightly Recharge.

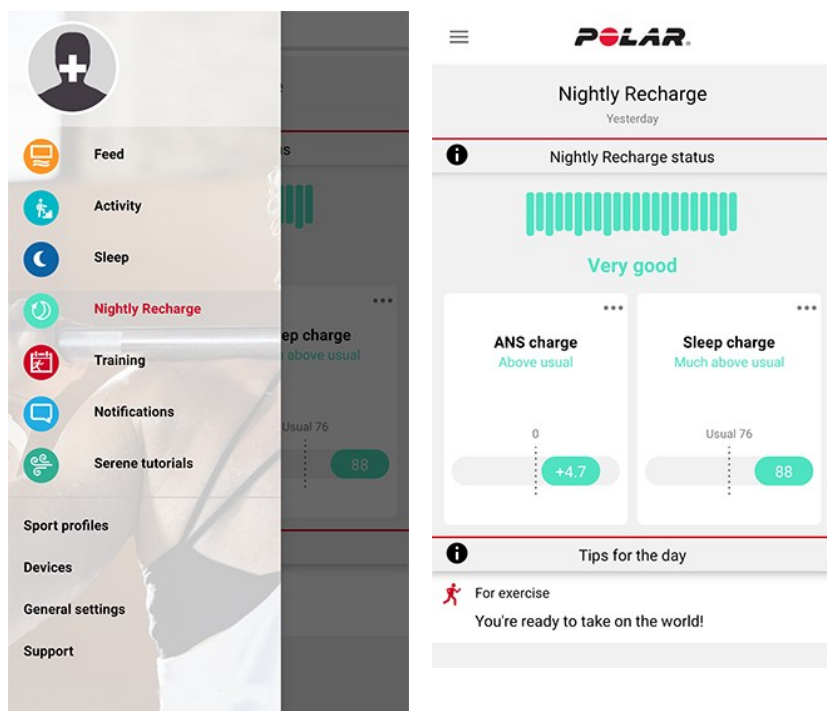
Tocca **Stato SNA** o **Stato del sonno** per visualizzare più dettagli.



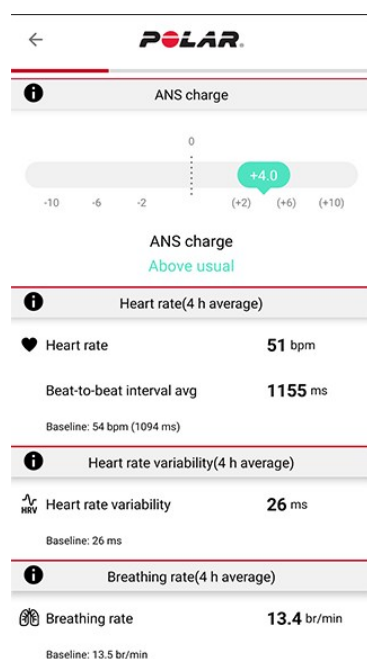
1. Grafico di stato Nightly Recharge
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male – male – a fatica – OK – bene – molto bene.
3. Grafico di stato SNA
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.
5. Scala di **stato SNA**: molto meno del solito, meno del solito, solito, più del solito, molto più del solito.
6. **Frequenza cardiaca bpm (media di 4 ore)**
7. **Intervallo battiti ms (media di 4 ore)**
8. **Variabilità della frequenza cardiaca ms (media di 4 ore)**
9. **Frequenza respiratoria resp/min (media di 4 ore)**
10. **Grafico del punteggio del sonno**
11. **Punteggio del sonno (1 - 100)**: un punteggio che riassume il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.
12. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito – meno del solito – solito – più del solito – molto più del solito.
13. **Dettagli di Dati di sonno**. Per informazioni più dettagliate, vedi "Dati sul sonno sullo sportwatch" a pagina 96.

Nightly Recharge nell'app Polar Flow

Puoi confrontare e analizzare i dettagli di Nightly Recharge di varie notti nell'app Polar Flow. Seleziona **Nightly Recharge** dal menu dell'app Polar Flow per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge delle ultime notti. Scorri il display verso destra per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge dei giorni precedenti. Tocca la casella **Stato SNA** o **Stato del sonno** per aprire una visualizzazione dettagliata di stato SNA e stato del sonno.



Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow



Lo **stato SNA** offre informazioni su quanto è stato in grado di rilassarsi il tuo sistema nervoso autonomo (SNA) durante la notte. La scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero. Lo stato SNA è costituito dalla misurazione di **frequenza cardiaca**, **variabilità della frequenza cardiaca** e **frequenza respiratoria** durante all'incirca le prime quattro ore di sonno.

Un valore normale di **frequenza cardiaca** per gli adulti può essere compreso tra 40 e 100 bpm. Generalmente, i valori di frequenza cardiaca variano da una notte all'altra. Lo stress fisico o mentale, l'esercizio a tarda notte, una malattia o l'alcol possono causare una frequenza cardiaca elevata durante le prime ore di sonno. È preferibile confrontare il valore dell'ultima notte con il livello solito.

Per **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)** si intende la variazione tra battiti cardiaci successivi. Normalmente, la variabilità della frequenza cardiaca è collegata a una buona salute generale, a una capacità aerobica elevata e a una resilienza allo stress. Può variare significativamente da una persona all'altra, con valori compresi tra 20 e 150. È preferibile confrontare il valore dell'ultima notte con il livello solito.

La **frequenza respiratoria** mostra la frequenza respiratoria media durante le prime quattro ore di sonno. Viene calcolata dai dati dell'intervallo tra battiti cardiaci. Gli intervalli tra i battiti si accorciano quando inspiri e si allungano quando espiri. Durante il sonno, la frequenza respiratoria rallenta e varia per tutte le fasi del sonno. I valori tipici per un adulto in salute vanno da 12 a 20 respiri al minuto. Valori maggiori del solito indicano uno stato di febbre o un'imminente malattia.

Dettagli di stato del sonno in Polar Flow

Per informazioni sullo stato del sonno nell'app Polar Flow, vedi "Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow" a pagina 97.

Suggerimenti personalizzati nell'app Polar Flow

In base ai valori misurati, ricevi suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'esercizio, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. I suggerimenti del giorno vengono visualizzati nella visualizzazione iniziale di Nightly Recharge nell'app Polar Flow.

Per l'esercizio

Ricevi quotidianamente un suggerimento per l'esercizio, che indica se devi evitare di affaticarti o se puoi impegnarti a fondo. I suggerimenti sono basati su:

- Stato Nightly Recharge
- Stato SNA
- Stato del sonno
- Stato di carico cardiaco

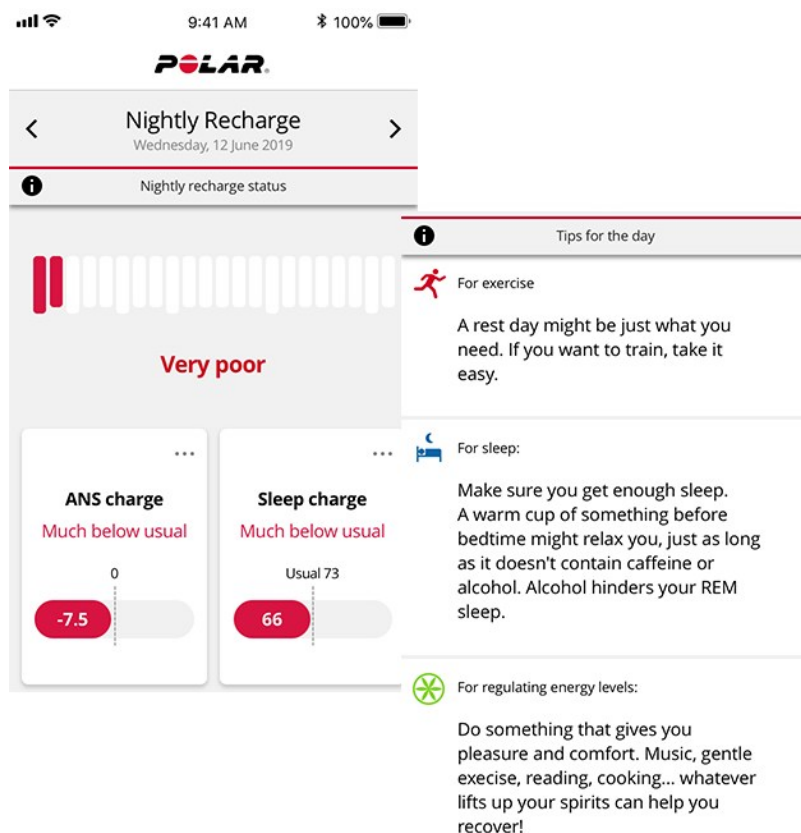
Per il sonno

Se non hai dormito bene come al solito, ricevi un suggerimento per il sonno, che spiega come migliorare gli aspetti del sonno che sono stati meno buoni del solito. Oltre agli aspetti misurati di notte, vengono presi in considerazione i seguenti:

- Ritmo del sonno su un periodo di tempo più esteso
- Stato di carico cardiaco
- Esercizio nel giorno precedente

Per la regolazione dei livelli di energia

Se lo stato SNA o lo stato del sonno è particolarmente basso, ricevi un suggerimento che ti aiuta ad affrontare la giornata con una ricarica inferiore. Si tratta di suggerimenti pratici su come rilassarti quando sei in uno stato affaticamento e come caricarti quando serve una spinta.



Altre informazioni su Nightly Recharge sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

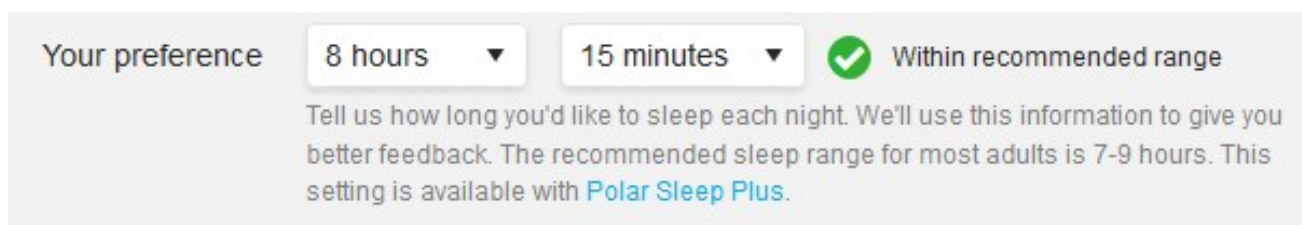
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™

Sleep Plus Stages rileva automaticamente la **quantità** e la **qualità** del sonno e indica il tempo trascorso in ogni **fase del sonno**. Raccoglie dati sul sonno totale e sulla qualità del sonno in un unico valore di semplice lettura: il **punteggio del sonno**. Il punteggio del sonno indica la qualità del sonno rispetto agli indicatori di una buona notte di sonno secondo l'attuale scienza del sonno.

Il confronto dei componenti del punteggio del sonno con il tuo livello solito ti permette di riconoscere gli aspetti della routine quotidiana che possono influire sul sonno e che possono richiedere modifiche. Le interruzioni notturne del sonno vengono visualizzate sullo sportwatch e nell'app Polar Flow. I dati sul sonno a lungo termine nel servizio Web Polar Flow ti permettono di analizzare in dettaglio i tuoi ritmi del sonno.

Come iniziare a monitorare il sonno con Polar Sleep Plus Stages™

1. Prima di tutto, devi **impostare la tua durata del sonno desiderata** nel servizio Polar Flow o nello sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e tocca **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo all'indirizzo flow.polar.com e seleziona **Impostazioni > Impostazioni fisiche > Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e seleziona **Salva**. Imposta la tua durata del sonno desiderata sullo sportwatch da **Impostazioni > Impostazioni fisiche > Durata del sonno desiderata**.



Preferenza durata del sonno è la quantità di sonno che vuoi raggiungere ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata sulla raccomandazione media per il gruppo di età (otto ore per adulti da 18 a 64 anni). Se ritieni che otto ore di sonno siano troppe o troppo poche, ti consigliamo di modificare la tua durata del sonno desiderata per soddisfare le tue esigenze personali. In questo modo, puoi ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

2. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Sleep Plus Stages funzioni. Per abilitare Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e seleziona **ON** o **Solo di notte**. Stringi saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle. Per altre istruzioni su come indossarlo, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Lo sportwatch rileva i momenti in cui ti addormenti, quando ti svegli e il tempo trascorso a dormire. La misurazione di Sleep Plus Stages è basata sulla registrazione dei movimenti della mano non dominante con un accelerometro 3D integrato e sulla registrazione dei dati dell'intervallo battiti del cuore dal polso con un sensore ottico di frequenza cardiaca.
4. Al mattino puoi osservare il **punteggio del sonno** (1-100) dallo sportwatch. Otterrai informazioni sulle fasi del sonno (sonno leggero, sonno profondo, fase REM) e un punteggio del sonno dopo una notte, incluso un feedback sulle caratteristiche del sonno (quantità, stabilità e rigenerazione). Dopo la terza notte, ottieni un confronto con il tuo livello solito.
5. Puoi registrare la tua percezione della qualità del sonno al mattino, assegnando una valutazione sullo sportwatch o nell'app Polar Flow. La tua valutazione non viene presa in considerazione nel calcolo dello stato del sonno, ma puoi registrare la tua percezione e confrontarla con la valutazione dello stato del sonno ottenuta.

Dati sul sonno sullo sportwatch



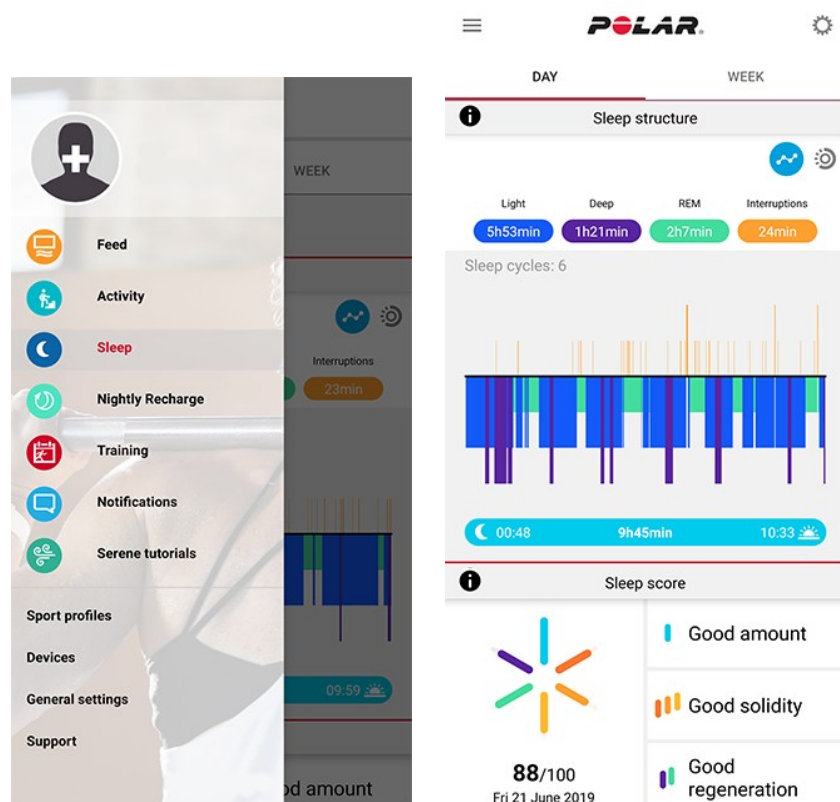
Al risveglio, puoi accedere ai dettagli del sonno tramite la visualizzazione [Nightly Recharge](#). Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione Nightly Recharge. Tocca **Stato del sonno** per vedere più dettagli. La visualizzazione dei dettagli dello stato del sonno mostra le seguenti informazioni:

1. **Grafico di stato del punteggio del sonno**
2. **Punteggio del sonno ((1-100))**: un punteggio che riepiloga il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.
3. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito – meno del solito – solito – più del solito – molto più del solito.
4. **Durata del sonno**: indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ti addormenti e quello in cui ti svegli definitivamente.
5. **Sonno effettivo (%)** indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ti addormenti e quello in cui ti svegli definitivamente. In particolare, è la durata del sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include solo il tempo impiegato effettivamente a dormire.
6. **Continuità (1-5)**: Il parametro Continuità del sonno indica quanto è stato continuo il sonno totale. La continuità del sonno viene valutata su una scala da uno a cinque: disturbato – piuttosto disturbato – piuttosto continuo – continuo – molto continuo.
7. **Lunghe interruzioni (min)** indica il tempo trascorso da svegli durante interruzioni superiori a un minuto. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ti svegli a tutti gli effetti. Che tu ricordi o meno queste interruzioni, dipende dalla loro durata. Normalmente non ricordiamo le interruzioni più brevi, mentre possiamo ricordare quelle più lunghe, ad esempio quando ci alziamo per bere un bicchiere d'acqua. Le interruzioni sono indicate come barre gialle nella cronologia del sonno.
8. La visualizzazione **Struttura del sonno** mostra il tuo andamento del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM), insieme a tutte le interruzioni.
9. **Cicli di sonno**: Un dormiente normale attraversa in genere 4-5 cicli di sonno nel corso di una notte. Ciò equivale a circa 8 ore di sonno totale.
10. **Fase REM %**: REM sta per rapid eye movement (movimento oculare rapido). La fase REM è denominata anche sonno paradossale perché il cervello è attivo, ma i muscoli sono inattivi per evitare di vivere i sogni. Così come il sonno profondo risana il corpo, la fase REM risana la mente e migliora la memoria e l'apprendimento.
11. **Sonno profondo %**: Il sonno profondo è la fase del sonno in cui è difficile essere risvegliati poiché il corpo è meno sensibile agli stimoli ambientali. La maggior parte del sonno profondo avviene durante la prima metà della notte. Questa fase del sonno risana il corpo e supporta il sistema immunitario, nonché su certi aspetti della memoria e dell'apprendimento. La fase del sonno profondo è denominata anche sonno ad onde lente.
12. **Sonno leggero %**: il sonno leggero funge da fase di transizione tra la veglia e le fasi più profonde del sonno. È facile svegliarsi dal sonno leggero, perché la reattività agli stimoli ambientali resta piuttosto elevata. Anche il sonno leggero favorisce il recupero mentale e fisico, sebbene la fase REM e il sonno profondo siano le fasi del sonno più importanti in questo senso.

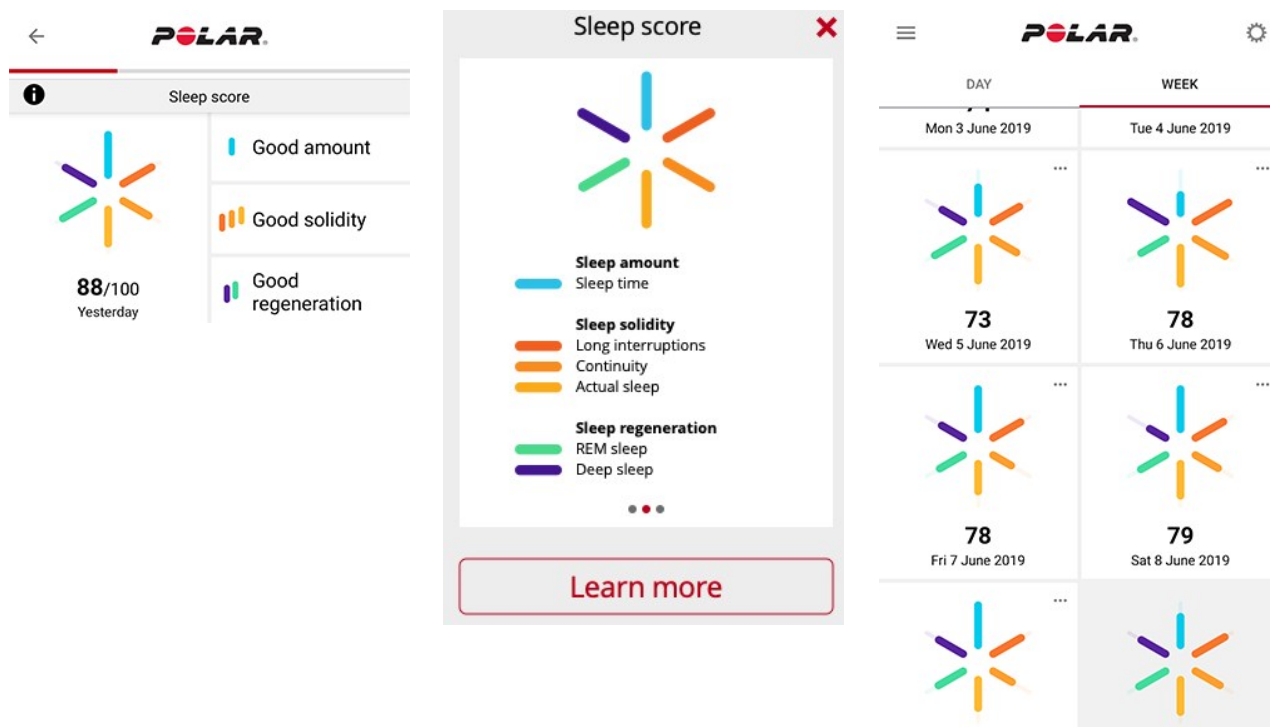
Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Il modo in dormi è sempre personale: invece di confrontare le statistiche di sonno con altri, segui i tuoi ritmi di sonno a lungo termine per ottenere una comprensione completa di dormi. Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow dopo il risveglio per osservare i dati sul sonno dell'ultima notte in Polar Flow. Seguire l'andamento del sonno per un giorno e una settimana nell'app Polar Flow per scoprire in che modo le abitudini del sonno e l'attività influiscono sul sonno.

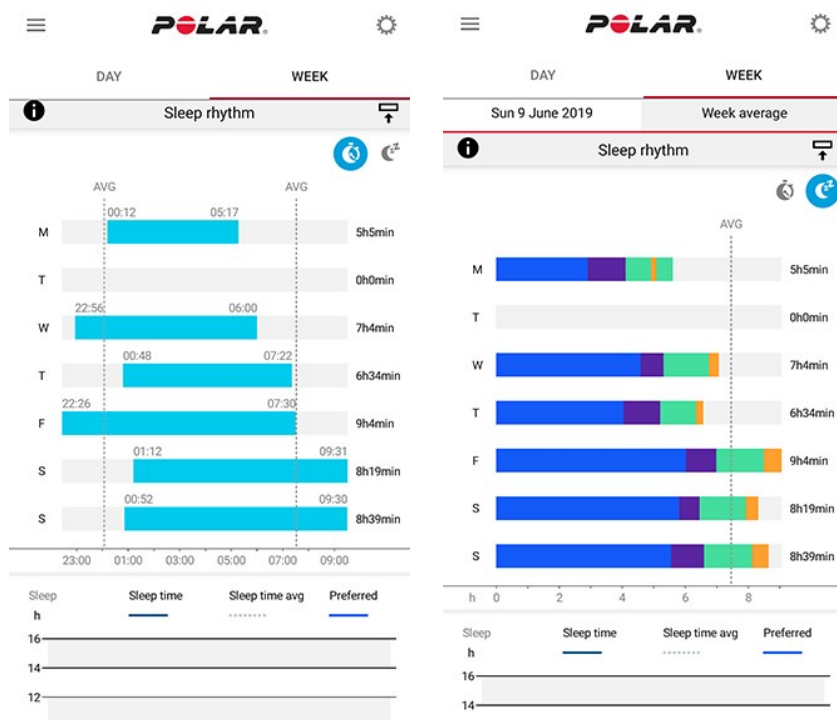
Seleziona **Sonno** dal menu dell'app Polar Flow per visualizzare i dati sul sonno. Nella visualizzazione Struttura del sonno puoi osservare i progressi del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM) e qualsiasi interruzione del sonno. In genere, i cicli di sonno passano dal sonno leggero al sonno profondo e quindi alla fase REM. Il sonno di una notte è in genere costituito da 4 a 5 cicli di sonno. Questi equivalgono a circa 8 ore di sonno. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe. Le lunghe interruzioni vengono visualizzate con le alte barre arancioni nel grafico della struttura del sonno.



I sei componenti del punteggio del sonno sono raggruppati in tre aspetti importanti: quantità (durata del sonno), stabilità (lunghe interruzioni, continuità e sonno effettivo) e rigenerazione (fase REM e sonno profondo). Ogni barra nel grafico rappresenta il punteggio per ogni componente. Il punteggio del sonno è la media di questi punteggi. Scegliendo la visualizzazione settimanale, puoi osservare la variazione del punteggio del sonno e della qualità del sonno (aspetti di solidità e rigenerazione) durante la settimana.



La sezione Ritmo del sonno fornisce una visualizzazione settimanale della durata del sonno e delle fasi del sonno.



Per visualizzare i dati sul sonno a lungo termine con le fasi del sonno nel servizio Web Flow, passa a **Progressi** e seleziona la scheda **Report sul sonno**.

Il report sul sonno fornisce una visualizzazione a lungo termine dei ritmi del sonno. Puoi scegliere di visualizzare i dettagli del sonno per un periodo di 1 mese, 3 mesi o 6 mesi. Puoi visualizzare i valori medi per questi dati sul sonno: inizio del sonno, risveglio, durata del sonno, fasi REM, sonno profondo e interruzioni del sonno. Puoi visualizzare un'analisi notturna dei dati sul sonno posizionando il cursore del mouse sul grafico del sonno.



Altre informazioni su Polar Sleep Plus Stages sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

Guida alla reattività diurna con Sleepwise™

Polar SleepWise™ ti aiuta a determinare in che modo il sonno influisce sui livelli di reattività e sulla prontezza di esecuzione durante la giornata. Oltre alla qualità e alla quantità di sonno recenti, prendiamo in considerazione anche l'effetto del ritmo di sonno. SleepWise indica quanto il sonno recente favorisce la tua reattività e la tua capacità di portare a termine le attività con efficienza durante il giorno. È ciò che chiamiamo **Efficienza quotidiana**. Ti aiuta a raggiungere e mantenere un ritmo del sonno salutare e descrive il modo in cui il tuo sonno recente influisce sulla reattività diurna. Una migliore reattività porta a una migliore prontezza di esecuzione grazie a tempi di reazione, accuratezza, discernimento e processi decisionali ottimizzati.

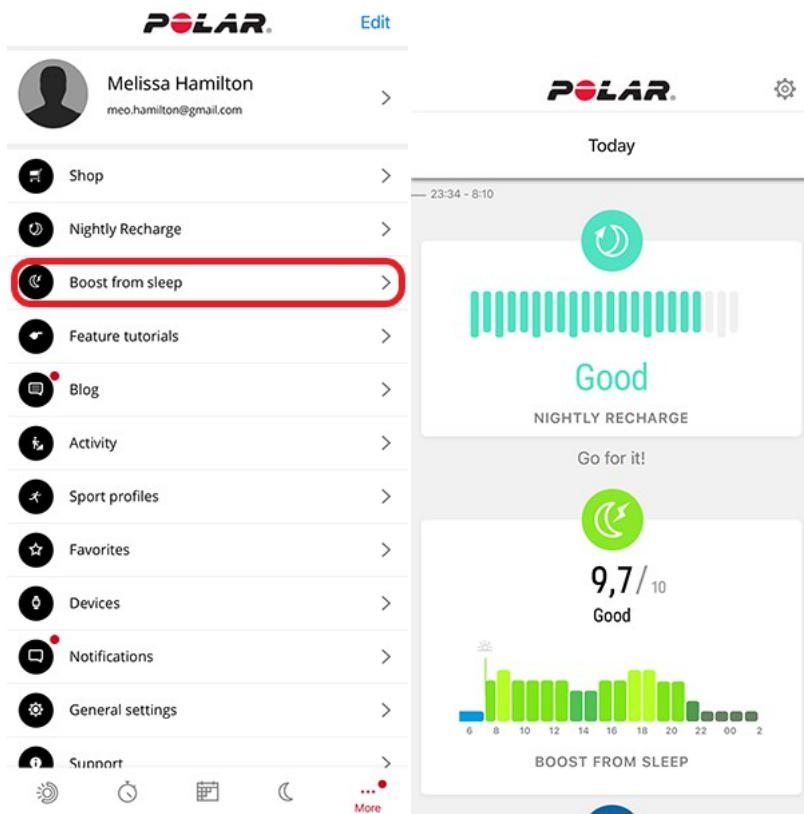
Per ottenere feedback personalizzato, assicurati che l'impostazione **Durata del sonno desiderata** corrisponda alla tua effettiva esigenza di ore di sonno.

SleepWise è completamente automatico: tutto quello che devi fare è monitorare il tuo sonno con uno sportwatch Polar compatibile con Sleep Plus Stages. È disponibile nell'app Polar Flow.

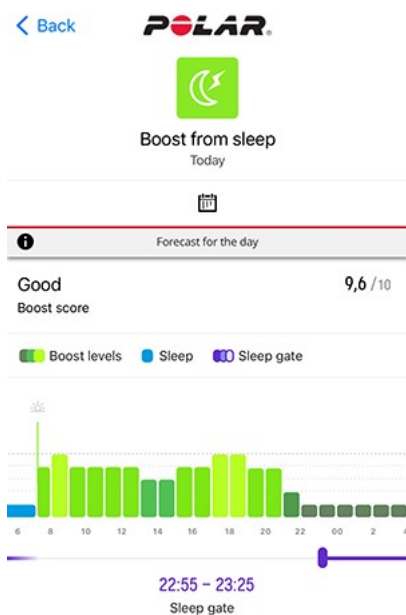
Efficienza quotidiana nell'app Polar Flow

Devi aver ottenuto almeno cinque risultati sul sonno relativi agli ultimi sette giorni per poter visualizzare le previsioni di efficienza quotidiana. Se non hai indossato lo sportwatch o se il monitoraggio del sonno non è andato a buon fine, puoi anche aggiungere tempi di sonno manualmente nell'app per aumentare il numero di risultati.

Per visualizzare le previsioni di efficienza quotidiana nell'app Polar Flow, scegli **Efficienza quotidiana** dal menu o osserva la previsione dalla scheda nel **Diario**. Toccando la scheda, si aprirà la visualizzazione **Efficienza quotidiana**.



La visualizzazione **Efficienza quotidiana** apre:



Al mattino puoi vedere una previsione di come l'energia che ti è data dal sonno oscillerà durante la giornata, e pianificare di conseguenza attività che stimolano la reattività (come sonnellini, caffè o una passeggiata). Si tratta di un semplice feedback numerico e grafico sui cambiamenti rilevati nel tuo ritmo del sonno. In questo modo puoi riconoscere facilmente se questi cambiamenti sono in meglio o in peggio. Inoltre, puoi capire come gli effetti del sonno si accumulano a lungo termine. Questa funzione rende infatti visibile l'impatto della carenza di sonno e di un ritmo sonno-veglia irregolare.

Il **punteggio di efficienza** riassume la previsione giornaliera in un numero per semplificarne il confronto tra giorni diversi. Il punteggio di efficienza può essere **eccellente**, **ottimo**, **buono** o **modesto**. Un punteggio eccellente di efficienza significa ottenere tutti i vantaggi di un buon sonno per supportare la tua giornata. Il punteggio di efficienza può essere modesto se,

ad esempio, hai un debito di sonno elevato. Potresti osservare schemi ricorrenti nella tendenza, ad esempio dovuti ai fine settimana.

Il **grafico della previsione** giornaliero indica in che modo il tuo sonno recente potrà favorire la tua efficienza durante la giornata.

Più chiara è la tonalità e più alta è la barra, maggiore sarà il **livello di efficienza**. Significa che probabilmente il tuo corpo si sente attivo e pronto ad allenarsi. Più scura è la tonalità, minore sarà l'efficienza. Significa che il tuo corpo è meno reattivo e addirittura indolente.

Livelli di efficienza

La nostra previsione è basata esclusivamente sul sonno. Non dipende da altre attività eseguite o meno durante la giornata. In altre parole, il grafico non tiene conto delle tazze di caffè consumate, delle docce fredde fatte o delle camminate a passo veloce compiute. Anche la motivazione interiore ha un ruolo nella tua prontezza percepita. Indipendentemente dal livello di efficienza in base al sonno, è comune, ad esempio, sentirsi stanchi durante una lezione molto noiosa. D'altro canto, potresti sentirti piuttosto bene anche dopo una cattiva notte di sonno, se stai svolgendo un'attività davvero interessante. Seguendo la previsione giornaliera, apprendrai che il livello di efficienza tende a calare per un certo periodo nel pomeriggio e quindi a risalire. Questo calo pomeridiano non deve essere motivo di preoccupazione. È determinato dal tuo ritmo interno ed è naturale in tutti gli esseri umani. Esaminando l'andamento delle previsioni precedenti, puoi apprendere come i livelli di efficienza non dipendano solo dal sonno della notte passata, ma anche dalla recente cronologia del sonno. L'abitudine di restare svegli fino a tardi nei fine settimana, ad esempio, può influire su diversi giorni.

Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Tuttavia, il ritmo interno del tuo corpo può non essere sempre allineato agli impegni di ogni giorno. Ecco perché lo sleep gate non corrisponde sempre all'orario ideale per andare a dormire nella vita reale. Questo potrebbe succedere, ad esempio, quando torni a lavorare dopo una pausa, che sia una vacanza prolungata o un semplice weekend fuori città.

Efficienza quotidiana su Polar Street X

Quando lo sportwatch rileva il momento in cui ti svegli, mostra le previsioni relative all'efficienza quotidiana nella visualizzazione **Efficienza quotidiana**. Dal quadrante scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione Efficienza quotidiana.



Puoi anche arrestare manualmente il monitoraggio del sonno se lo sportwatch non ne ha ancora elaborato un riepilogo. Nella visualizzazione Efficienza quotidiana appare **Zzz...** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Se tocchi il display, viene visualizzato **Non dormi più?**. Confermare toccando in modo che lo sportwatch riepiloghi immediatamente il sonno.

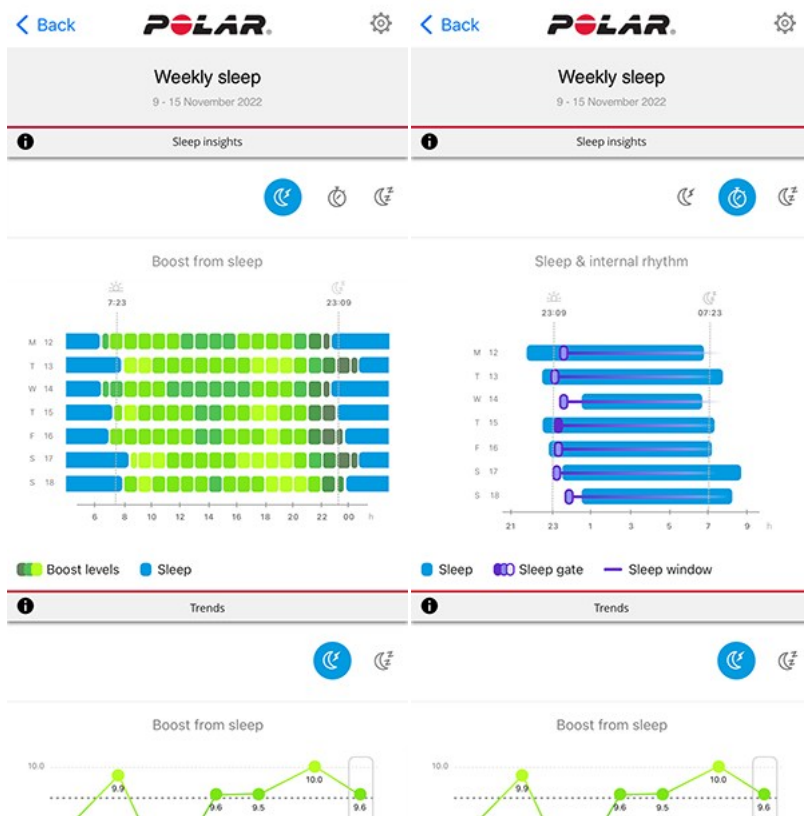


Le informazioni mostrate nella visualizzazione **Efficienza quotidiana** includono i dati seguenti:

1. Il grafico **Efficienza quotidiana** mostra in che modo il sonno recente potrà favorire la tua efficienza durante la giornata. Più chiara è la tonalità e più alta è la barra, maggiore sarà il livello di efficienza. Tocca il display per visualizzare informazioni più dettagliate.
2. Il **punteggio di efficienza** riassume la previsione giornaliera in un numero per semplificarne il confronto tra giorni diversi. Il punteggio di efficienza può essere **eccellente, ottimo, buono o modesto**. Un punteggio eccellente di efficienza significa ottenere tutti i vantaggi di un buon sonno per supportare la tua giornata. Il punteggio di efficienza può essere modesto se, ad esempio, hai un debito di sonno elevato. Potresti osservare modelli ricorrenti nella tendenza del punteggio di efficienza, ad esempio dovuti ai fine settimana.
3. **Durata sonno** indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente.
4. **Punteggio del sonno (1-100)**: punteggio che riassume la durata del sonno e la qualità del sonno in un numero.
5. Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Questo momento può essere o non essere chiaramente riconoscibile dai tuoi dati. Un ritmo irregolare del sonno o orari di sonno insoliti possono disturbare il tuo ritmo interno e rendere lo sleep gate meno pronunciato.
6. **Identificabilità dello sleep gate (1/3, 2/3 o 3/3)**: Lo sleep gate sarà più pronunciato (3/3) se il tuo ritmo del sonno è regolare. Se il tuo ritmo del sonno cambia drasticamente, lo sleep gate sarà difficile da identificare.

Sonno della settimana

Nella visualizzazione **Sonno della settimana** puoi confrontare e analizzare i dettagli sul sonno di varie notti. Per accedervi, tocca l'icona del calendario.



Il grafico **Efficienza quotidiana** mostra l'impatto che il sonno sta avendo sulle tue giornate. In base a questi dati, puoi prendere in considerazione eventuali modifiche al tuo ritmo di sonno.

Il grafico **Sonno e ritmo interno** indica di quanto il tuo sonno effettivo devia dal ritmo circadiano interno del tuo organismo. La sincronizzazione di questi due ritmi, quello effettivo e quello interno, offre molti vantaggi in termini di salute. L'abitudine di andare a letto e alzarsi più o meno alla stessa ora può aiutare a sincronizzarli. Puoi osservare l'impatto del tuo comportamento sul tuo ritmo interno. Ad esempio, l'abitudine di restare svegli fino a tardi durante i fine settimana o la necessità di viaggiare tra fusi orari diversi può alterare la sincronizzazione dei ritmi.

Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Questo momento può essere o non essere chiaramente riconoscibile dai tuoi dati. Un ritmo irregolare del sonno o orari di sonno insoliti possono disturbare il tuo ritmo interno e rendere lo sleep gate meno pronunciato.

Identificabilità dello sleep gate



Lo sleep gate sarà più pronunciato (3/3) se il tuo ritmo del sonno è regolare. Se il tuo ritmo del sonno cambia drasticamente, lo sleep gate sarà difficile da identificare.

Ritmo interno



Il ritmo interno fa sì che in alcuni momenti il tuo corpo voglia spontaneamente addormentarsi o restare sveglio. La linea viola nel grafico mostra la **finestra del sonno**, ovvero l'intervallo di tempo in cui il tuo corpo ha spontaneamente voluto addormentarsi. Le barre blu mostrano il ritmo del sonno effettivo. La sincronizzazione di questi due ritmi, quello effettivo e quello interno, offre molti vantaggi in termini di salute. L'abitudine di andare a letto e alzarsi più o meno alla stessa ora può aiutare a sincronizzarli.

Molte persone che lavorano in orario di ufficio tendono a stare svegli fino a tardi e a dormire fino a tardi nei fine settimana. È per questo che finiscono per spostare il loro sleep gate in avanti e stare svegli fino a tardi anche la domenica sera. In questo caso molto tipico di jet lag sociale, la difficoltà nell'addormentarsi la domenica sera può far iniziare una nuova settimana lavorativa già con carenza di sonno. Stando alle regole, il trucco per evitare l'insonnia della domenica e i lunedì carenti di sonno è andare a letto e alzarsi alla stessa ora tutti i giorni. Tuttavia, se ti capita di restare in piedi fino a tardi, l'ideale è compensare con un bel sonnellino nel primo pomeriggio, piuttosto che alzarsi tardi.

Background scientifico

La funzionalità Polar SleepWise usa il monitoraggio del sonno e la modellazione biomatematica per stimare la reattività durante il giorno in base a quanto hai dormito di recente. Per stimare quanto il sonno favorisca la reattività, il modello Polar valuta la quantità di sonno, la qualità e i tempi rispetto all'esigenza personale di sonno e al ritmo circadiano interno del corpo. Il modello stima i livelli di efficienza ora per ora, il punteggio di efficienza giornaliero, lo sleep gate e la finestra del sonno. Uno sleep gate indica l'inizio della finestra del sonno, ovvero il tempo in cui il corpo vuole spontaneamente dormire. Sono necessarie da 1 a 2 settimane prima che SleepWise possa raccogliere dati sufficienti per raggiungere l'affidabilità completa.

La modellazione biomatematica è uno strumento generalmente accettato per stimare l'impatto di diversi ritmi del sonno sulla reattività durante le ore di veglia. Nella letteratura scientifica sono stati introdotti diversi modelli biomatematici. Benché i dettagli e la terminologia possano variare a seconda del modello, i modelli in genere tengono conto di tempo di veglia, cronologia di sonno/veglia e ritmo circadiano. Gli output dei modelli vengono in genere convalidati rispetto a un'attività di vigilanza psicomotoria dopo restrizioni del sonno da modeste a elevate. L'attività di vigilanza psicomotoria è una semplice attività in cui una persona deve premere un pulsante non appena appare una luce su uno schermo. I risultati di un'attività di questo tipo sono correlati a mantenimento dell'attenzione, risoluzione dei problemi e capacità decisionale.

Temperatura cutanea notturna

La misurazione **Temperatura cutanea notturna** monitora automaticamente la tua temperatura cutanea mentre dormi. Confronta quindi il risultato con una media di 28 giorni e mostra la variazione rispetto alla media. Il monitoraggio delle variazioni nella temperatura cutanea può essere utile per rilevare i cambiamenti correlati allo stato del tuo corpo.

Diversamente dalla normale temperatura corporea, che è in genere piuttosto stabile e di circa 37 gradi Celsius, la temperatura cutanea può variare molto di più. Il motivo è che il corpo regola la propria temperatura modificando il flusso sanguigno della pelle. Anche alcuni fattori ambientali influiscono sulla temperatura cutanea. Una variazione di $\pm 1^\circ\text{C}$ è considerata normale nella temperatura cutanea. Temperature inferiori possono verificarsi piuttosto spesso a causa di fattori ambientali, come una temperatura più bassa in camera da letto o l'abitudine di dormire con le mani fuori dalle coperte. Temperature più elevate possono suggerire un malessere in arrivo. Temperature più elevate possono indicare anche l'ultima fase del ciclo mestruale (ovulazione e post-ovulazione).

La funzionalità di misurazione della temperatura cutanea non può essere usata come termometro, in quanto non fornisce alcun valore di temperatura assoluta, ma solo la variazione rispetto alla media. Se ti senti sotto tono, controlla la temperatura con un termometro.



La funzionalità e i dati di misurazione della temperatura non devono essere usati per scopi medici, diagnostici o terapeutici.

Come iniziare a usare la funzionalità di misurazione della temperatura cutanea



1. Per il corretto funzionamento della misurazione della temperatura cutanea, deve essere abilitato il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca. Per abilitare il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**.
2. Stringi saldamente il cinturino attorno al polso e indossa lo sportwatch quando dormi. Per istruzioni dettagliate su come indossarlo, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Devi indossare lo sportwatch per **tre notti** prima di poter visualizzare i risultati della misurazione della temperatura cutanea notturna sullo sportwatch. Siamo in grado di definire la tua temperatura cutanea media dopo tre notti, mostrandola come **valore di base** (zero). Per calcolare il valore di base, vengono prese in considerazione le ultime 28 notti.

Temperatura cutanea notturna sullo sportwatch

Quando lo sportwatch rileva il momento in cui ti svegli, confronta la temperatura cutanea misurata durante il sonno con la temperatura cutanea media e mostra la variazione rispetto alla media. Dal quadrante scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione **Temperatura cutanea notturna**.



Puoi anche arrestare manualmente il monitoraggio del sonno se lo sportwatch non ne ha ancora elaborato un riepilogo. Nella visualizzazione Temperatura cutanea notturna appare **Zzz...** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Quando tocchi il display, viene visualizzato **Non dormi più?**. Confermare toccando in modo che lo sportwatch riepiloghi immediatamente il sonno. Se il sonno non viene riconosciuto, la temperatura cutanea non sarà disponibile.



Le informazioni mostrate nella visualizzazione Temperatura cutanea notturna includono i dati seguenti:

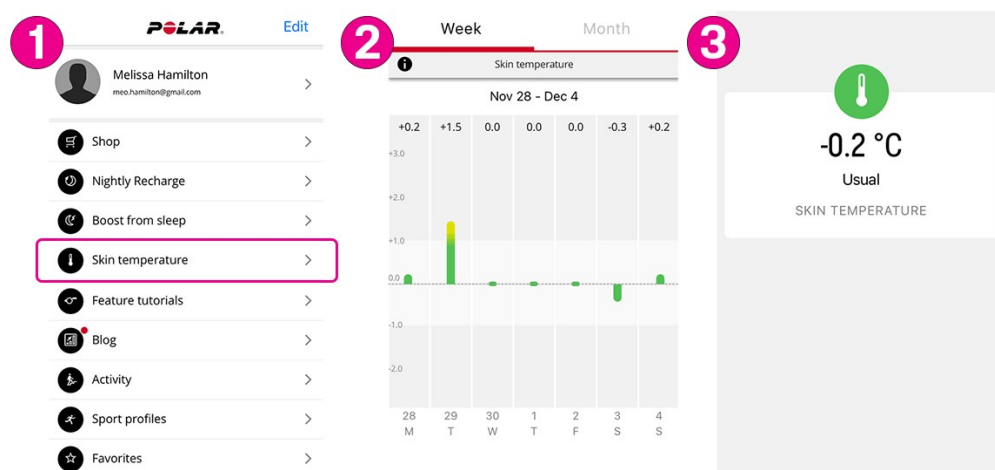
1. Variazione rispetto alla temperatura cutanea media.
2. Temperatura cutanea rispetto al livello consueto. Scala: **Meno del solito - Solito - Più del solito - Molto più del solito**.
Una variazione di +/-1° C viene associata al livello **Solito** per la temperatura cutanea. Se la variazione rispetto alla temperatura cutanea media è di più di 2 °C, viene associata al livello **Molto più del solito**.
3. Un grafico mostra le misurazioni della temperatura cutanea delle ultime 7 notti.

Temperatura cutanea notturna nell'app Polar Flow

Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow per osservare i dati sulla temperatura cutanea nell'app. Devi sincronizzare lo sportwatch usando l'app Polar Flow. I dati sulla temperatura cutanea non possono essere sincronizzati usando il software Polar FlowSync sul computer.

Nell'app Polar Flow seleziona **Temperatura cutanea** nel menu (1). Nella visualizzazione **Temperatura cutanea** (2) puoi consultare il risultato della misurazione della notte precedente e osservare anche l'andamento delle variazioni della

temperatura cutanea nel corso di una **settimana** o di un **mese**. Puoi consultare il risultato della misurazione della notte precedente anche nella scheda in **Diario** (3). Toccando la scheda, apparirà la visualizzazione **Temperatura cutanea**.



Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™

La guida di allenamento FitSpark™ offre **allenamenti quotidiani** personalizzati disponibili sullo sportwatch. Gli allenamenti sono preparati per essere adatti al tuo modo di allenarti e al tuo livello di forma fisica, di recupero e di preparazione in base allo stato **Nightly Recharge** della notte precedente. FitSpark offre 2-4 opzioni diverse di allenamento ogni giorno: quella più adatta a te e da 1 a 3 opzioni alternative fra cui scegliere. Puoi ottenere un massimo di quattro suggerimenti al giorno e sono disponibili 19 diversi allenamenti in totale. I suggerimenti includono allenamenti delle categorie di allenamento **cardio**, **di forza** e **muscolare**.

Gli allenamenti FitSpark sono **obiettivi di allenamento** personalizzati definiti da Polar. Gli allenamenti includono istruzioni su come eseguire gli esercizi e indicazioni passo per passo in tempo reale per garantire un allenamento sicuro e con una tecnica adeguata. Tutti gli allenamenti sono basati sul tempo e vengono modificati in base al tuo livello di forma fisica attuale, rendendo le sessioni adatte a tutti, indipendentemente dal livello di forma fisica. I suggerimenti sull'allenamento FitSpark vengono aggiornati dopo ogni sessione di allenamento (comprese le sessioni di allenamento effettuate senza FitSpark), a mezzanotte e al risveglio. Con FitSpark il tuo allenamento è sempre versatile e hai diversi tipi di allenamento quotidiano fra cui scegliere.

Come viene determinato il livello di forma fisica?

Il livello di forma fisica viene determinato per ogni suggerimento per l'allenamento in base a:

- Cronologia di allenamento (realizzazione della zona di frequenza cardiaca settimanale media dai precedenti 28 giorni)
- VO2max (dal **Fitness Test** sullo sportwatch)
- **Livello di allenamento**

Puoi iniziare a usare la funzionalità senza alcuna cronologia di allenamento. Tuttavia, FitSpark funziona in modo ottimale solo dopo sette giorni di utilizzo.



Quanto più alto è il livello di forma fisica, maggiore sarà la durata degli obiettivi di allenamento. Gli obiettivi di forza più impegnativi non sono disponibili a bassi livelli di forma fisica.

Che tipo di esercizi sono inclusi nelle categorie di allenamento?

Nelle sessioni di allenamento cardio ottieni indicazioni per allenarti in diverse zone di frequenza cardiaca per diverse durate. Le sessioni di allenamento includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento basate sul tempo. Le sessioni di allenamento cardio possono essere completate con qualsiasi profilo sport sullo sportwatch.

Le sessioni di allenamento di forza sono allenamenti a circuito che consistono in esercizi di allenamento di forza con una guida basata sul tempo. Gli allenamenti per il peso corporeo possono essere eseguiti usando il tuo corpo come resistenza: non sono necessari pesi aggiuntivi. Negli allenamenti a circuito sono necessari un disco, un kettlebell o manubri per eseguire gli esercizi.

Le sessioni di allenamento muscolare sono allenamenti a circuito che consistono in esercizi di allenamento di forza e mobilità con una guida basata sul tempo.

FitSpark sullo sportwatch

Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione **Guida di FitSpark™**.



Tocca il display per visualizzare gli allenamenti consigliati. Viene visualizzato per primo l'allenamento più adatto in base alla cronologia di allenamento e al livello di forma fisica. Scorri verso l'alto per visualizzare altri suggerimenti sull'allenamento opzionali.

Tocca l'allenamento consigliato per visualizzarne un'analisi dettagliata. Scorri verso l'alto per visualizzare gli esercizi inclusi nell'allenamento (allenamento di forza e muscolare) e tocca il singolo esercizio per visualizzare istruzioni dettagliate su come eseguirlo.

Tocca **Inizia** per selezionare l'allenamento consigliato, quindi tocca il profilo sport che desideri usare per iniziare la sessione di allenamento.



Se è attivo un Programma per la corsa in Polar Flow, i suggerimenti di FitSpark si basano sugli obiettivi di allenamento del Programma per la corsa.

Durante l'allenamento

Lo sportwatch fornisce una guida durante l'allenamento, che include informazioni sull'allenamento, fasi basate sul tempo con zone di frequenza cardiaca per obiettivi cardio e fasi basate sul tempo con esercizi per gli obiettivi di forza e muscolare.

Le sessioni di allenamento di forza e muscolare si basano sui programmi di allenamento muscolare personalizzati con animazioni dell'esercizio e una guida passo per passo in tempo reale. Tutte le sessioni includono timer e vibrazioni che ti permettono di sapere quando è il momento di passare alla fase successiva. Continua ogni movimento per 40 secondi, quindi riposa per un minuto e inizia il movimento successivo. Una volta completati tutti i circuiti della prima serie, inizia la serie successiva manualmente. Puoi terminare una sessione di allenamento in qualsiasi momento. Non puoi ignorare o riorganizzare le fasi di allenamento.

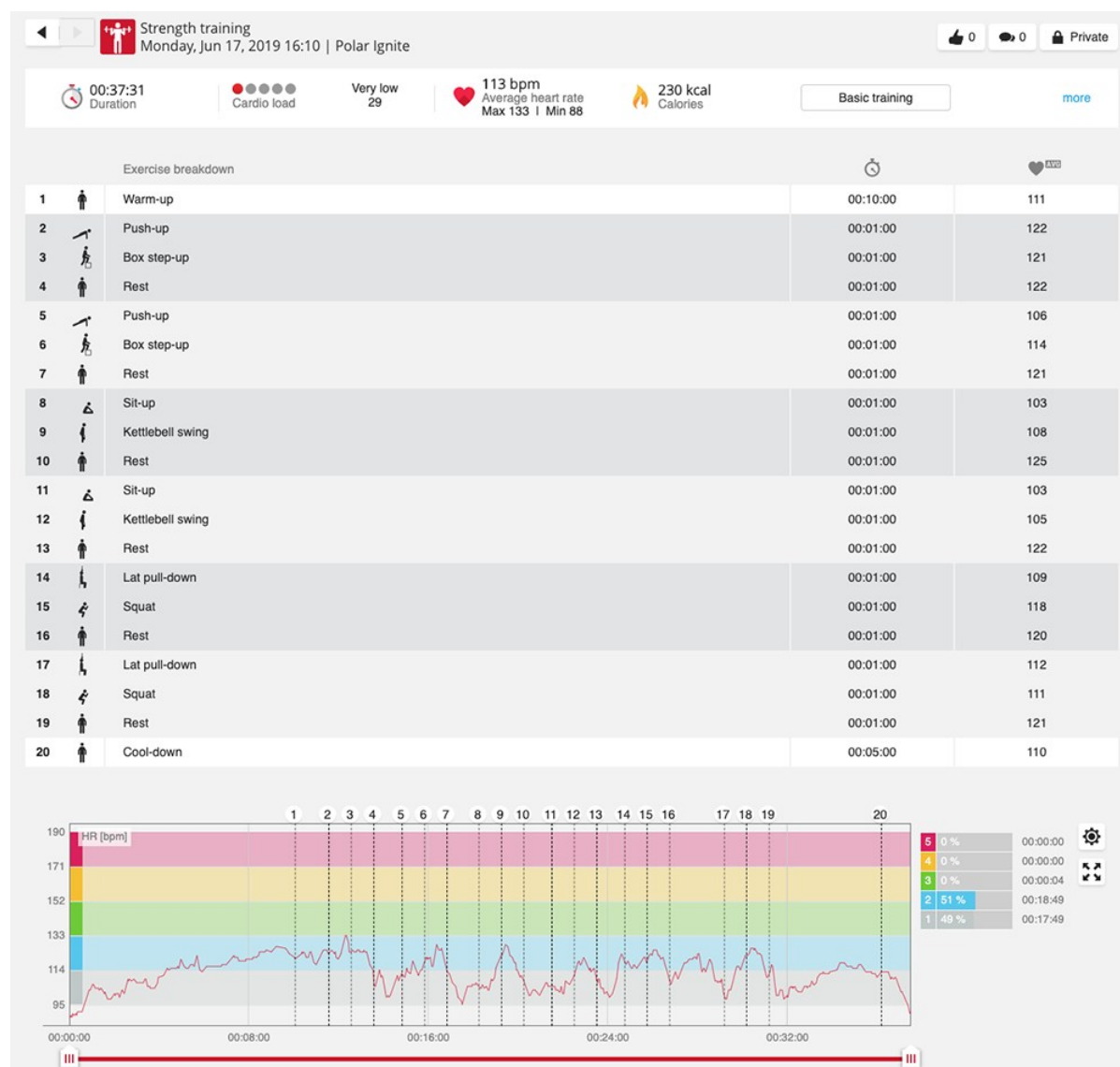


La funzionalità [Guida vocale](#) ti permette di concentrarti sul tuo obiettivo di allenamento guidandoti durante le varie fasi dell'allenamento direttamente nelle cuffie.

Risultati dell'allenamento sullo sportwatch e in Polar Flow

Al termine della sessione di allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un [riepilogo](#) della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio Web Polar Flow puoi ottenere un'analisi più dettagliata. Per obiettivi di allenamento cardio, ottieni un risultato dell'allenamento di base, che mostra le fasi della sessione di allenamento con dati di frequenza cardiaca. Per obiettivi di allenamento cardio e muscolare, ottieni risultati dell'allenamento dettagliati, che includono la frequenza cardiaca media e il tempo trascorso in ogni esercizio. Questi dati vengono visualizzati come elenco e ogni

esercizio viene anche visualizzato sulla curva di frequenza cardiaca.



L'allenamento può includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, leggi le indicazioni in [Riduzione dei rischi durante l'allenamento](#).

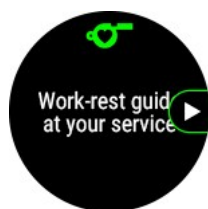
Guida al recupero in base alla frequenza cardiaca

Ottimizza il ritmo e l'efficienza del tuo allenamento per ottenere il massimo dai tuoi allenamenti. La Guida al recupero analizza la frequenza cardiaca durante le fasi di allenamento e di recupero di una sessione per suggerirti in modo personalizzato quando ricominciare l'allenamento. Rileva automaticamente la frequenza cardiaca più alta durante l'esecuzione di una serie, monitora la frequenza cardiaca a riposo e ti suggerisce il momento giusto per iniziare la serie successiva in base al tuo recupero.

Per utilizzare la funzione di Guida al recupero durante le sessioni di allenamento, devi avere la visualizzazione allenamento con Guida al recupero aggiunta al profilo sport che desideri utilizzare. Per impostazione predefinita, la visualizzazione allenamento con Guida al recupero è attiva nei seguenti profili sport: allenamento di forza, allenamento a circuito, allenamento a intervalli, allenamento funzionale, bootcamp e kettlebell. Puoi aggiungere la visualizzazione allenamento a qualsiasi profilo sport nelle impostazioni dei profili sport nel servizio Web o nell'app Polar Flow.

Allenamento con la Guida al recupero

Inizia la sessione di allenamento con un riscaldamento per ottimizzarne i benefici. Il riscaldamento migliora l'efficacia dell'allenamento e riduce il rischio di infortuni. **Attiva la Guida al recupero quando sei pronto a iniziare la sessione di allenamento.** Usa i pulsanti SU e GIÙ per passare alla visualizzazione allenamento Guida al recupero e premi OK per attivare la funzionalità.

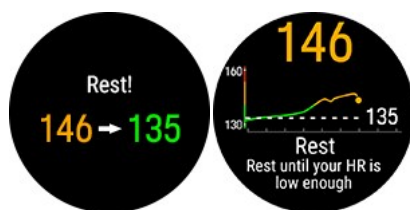


Indicazioni sul display

La visualizzazione allenamento Guida al recupero mostra il grafico dell'attuale frequenza cardiaca e della frequenza cardiaca in tempo reale. I colori diversi indicano la zona di frequenza cardiaca in cui ti stai allenando. Le seguenti istruzioni ti guidano durante le fasi di allenamento e recupero della tua sessione.



Aumenta la FC appare se devi aumentare la frequenza cardiaca per iniziare la fase di allenamento. Quando la frequenza cardiaca raggiunge un livello sufficiente per la fase di allenamento, il testo sul display cambia in **Allenati**. Dopo il completamento della serie, il tuo sportwatch rileva automaticamente che la fase di allenamento è terminata e anche la frequenza cardiaca più alta raggiunta durante l'allenamento. Puoi terminare la fase di allenamento anche manualmente premendo OK.



Sul display viene visualizzato **Riposa fino a ridurre la FC** e lo sportwatch ti avvisa tramite un suono o una vibrazione dopo aver definito la frequenza cardiaca di recupero da raggiungere. Durante la fase di recupero, sul display puoi visualizzare la frequenza cardiaca attuale e la frequenza cardiaca di recupero da raggiungere. La linea tratteggiata sul grafico della frequenza cardiaca in tempo reale rappresenta la frequenza cardiaca da raggiungere. Il tempo di riposo minimo è 20 secondi. Se raggiungi la frequenza cardiaca di recupero più presto, verrà visualizzato **Riposa qualche altro secondo**.



Se la fase di riposo non può essere determinata in base alla tua frequenza cardiaca, verrà visualizzata una fase di recupero basata sul tempo. Sul display verrà visualizzato **Il tempo di allenamento è terminato. È ora di riposare**, seguito, dopo 30 secondi, da un timer conto alla rovescia.



Dopo un recupero sufficiente e quando puoi passare alla serie successiva, sul display viene visualizzato **Allenati!** e lo sportwatch ti avvisa tramite un suono o una vibrazione.

Per disattivare la funzionalità, premi il pulsante INDIETRO nella visualizzazione Guida al recupero. Verrà visualizzato **Arrestare la Guida al recupero?** Premi OK per confermare. Arrestare la Guida al recupero non interrompe la sessione di allenamento.



Se svolgi attività che esercitano una pressione estrema sui polsi, in particolare negli allenamenti di forza, come sollevamento pesi o pull-up, può essere più difficile rilevare la frequenza cardiaca dal polso con precisione sufficiente. Per questa ragione, consigliamo l'uso di un sensore di frequenza cardiaca Polar H10 o di un sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Verity Sense per assicurare una misurazione accurata della frequenza cardiaca e un funzionamento ottimale della Guida al recupero.

Per altre informazioni, vedi [Guida al recupero](#).

Esercizi di respirazione guidati Serene™

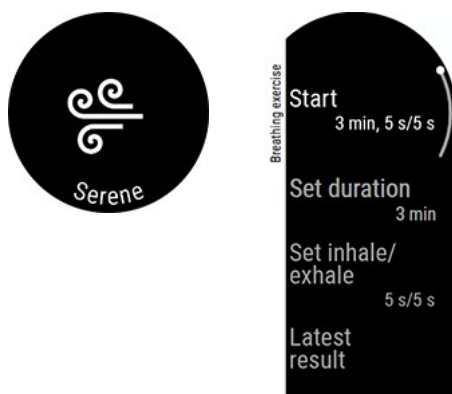
Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda guidato** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare, **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando respiri lentamente, il battito cardiaco comincia a sincronizzarsi con il ritmo della respirazione e gli intervalli battiti del cuore cambiano.

Durante l'esercizio di respirazione, lo sportwatch aiuta a mantenere un ritmo di respiro lento regolare con un'animazione sul display dello sportwatch e una vibrazione. Serene misura la risposta del tuo corpo all'esercizio e fornisce biofeedback in tempo reale sulla tua prestazione. Dopo l'esercizio, ricevi un riepilogo del tempo trascorso nelle tre **zone di serenità**. Più la zona è alta, migliore è stata la sincronizzazione con il ritmo ottimale. Più tempo trascorri nelle zone più alte, più benefici sentirai a lungo termine. Se svolto regolarmente, l'esercizio di respirazione Serene ti aiuta a **gestire lo stress**, migliorare la **qualità del sonno** e aumentare il livello di **benessere generale**.

Esercizio di respirazione Serene sullo sportwatch

L'esercizio di respirazione Serene ti guida verso una **respirazione profonda e lenta** per calmare il corpo e la mente. Quando respiri lentamente, il battito cardiaco inizia a sincronizzarsi con il ritmo della respirazione. Gli intervalli battiti del cuore variano di più quando la respirazione è più profonda e lenta. La respirazione profonda produce risposte misurabili negli intervalli battiti del cuore. Quando inspiri, gli intervalli battiti del cuore consecutivi si accorciano (la frequenza cardiaca accelera), mentre quando espiri, gli intervalli battiti del cuore consecutivi si allungano (la frequenza cardiaca rallenta). La variazione degli intervalli battiti del cuore è maggiore quando ti avvicini al ritmo di **6 cicli respiratori al minuto** (inspirazione + espirazione = 10 secondi). Questa è la frequenza ottimale per la **riduzione dello stress**. Questo è il motivo per cui il successo viene misurato non solo dalla sincronizzazione, ma anche da quanto ti avvicini alla frequenza respiratoria ottimale.

La durata predefinita dell'esercizio di respirazione Serene è 3 minuti. Puoi regolare la durata dell'esercizio di respirazione tra 2 e 20 minuti. Se necessario, puoi anche regolare la durata dell'inspirazione e dell'espirazione. La frequenza respiratoria più veloce può essere di 3 secondi per l'inspirazione e 3 secondi per l'espirazione, per un totale di 10 respiri al minuto. Una frequenza respiratoria più lenta può essere di 5 secondi per l'inspirazione e 7 secondi per l'espirazione, per un totale di 5 respiri al minuto.



Verifica che la tua posizione ti permetta di tenere le braccia rilassate e le mani ferme per tutto l'esercizio di respirazione. In questo modo, potrai rilassarti nel modo appropriato e lo sportwatch Polar potrà misurare con precisione gli effetti della sessione.

1. Indossa lo sportwatch in modo che aderisca bene, appena oltre l'osso del polso.
2. Siediti o sdraiati in una posizione confortevole.

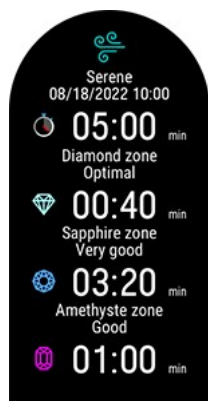
3. Sullo sportwatch seleziona **Serene** e quindi **Inizia** per iniziare l'esercizio di respirazione. L'esercizio inizia con una fase di preparazione di 15 secondi.
4. Segui le indicazioni per la respirazione sul display o tramite la vibrazione.
5. Puoi terminare l'esercizio premendo il pulsante INDIETRO in qualsiasi momento.
6. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ti trovi.
7. Dopo l'esercizio, i risultati vengono visualizzati sullo sportwatch, come il tempo trascorso nelle diverse zone di serenità.



Le **zone di serenità** sono Ametista, Zaffiro e Diamante. Le zone di serenità indicano quanto sono sincronizzati il battito cardiaco e la respirazione e quanto ti avvicini alla frequenza respiratoria ottimale di sei respiri al minuto. Più la zona è alta, migliore sarà la sincronizzazione con il ritmo ottimale. Per la zona di serenità più alta, Diamante, devi sostenere un ritmo target lento di circa sei respiri al minuto o più lento. Più tempo trascorri nelle zone più alte, più benefici sentirai a lungo termine.

Risultato dell'esercizio di respirazione

Dopo l'esercizio, ricevi un riepilogo del tempo trascorso nelle tre zone di serenità.



Altre informazioni sull'esercizio di respirazione guidato Serene™ sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

FuelWise™

Mantieni l'energia durante la sessione di allenamento con l'assistente all'integrazione FuelWise™. FuelWise™ include tre funzionalità che ti ricordano di integrare il tuo corpo e ti aiutano a mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento. Queste funzionalità sono **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**.

Per qualsiasi atleta che pratichi allenamenti di resistenza intensi, è essenziale mantenere livelli di energia e idratazione adeguati durante un'attività fisica prolungata. Per prestazioni ottimali, devi integrare il tuo corpo con carboidrati e bere regolarmente durante una lunga corsa o una sessione di allenamento prolungata. Con due utili strumenti, il promemoria carboidrati e il promemoria idratazione, FuelWise ti permette di raggiungere l'integrazione ottimale e mantenere idratato il tuo corpo.

I carboidrati sono ideali per l'integrazione, in quanto possono essere assorbiti e convertiti rapidamente in glucosio, diversamente dai grassi o dalle proteine. Il glucosio è la fonte principale di energia usata durante l'allenamento. Maggiore è

l'intensità dell'allenamento, più glucosio consumi in proporzione ai grassi. Se la sessione di allenamento è inferiore a 90 minuti, l'integrazione tramite carboidrati non è in genere necessaria. Tuttavia, carboidrati aggiuntivi possono essere utili per restare più vigile e concentrarti anche durante una sessione di allenamento più breve.

Allenamento con FuelWise

FuelWise™ è costituito da tre tipi di promemoria durante le sessioni di allenamento. Questi sono **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**. Il promemoria carboidrati smart calcola le tue esigenze di integrazione in base all'intensità e alla durata stimate della sessione di allenamento, tenendo conto anche del livello di allenamento e dei dettagli fisici. Il promemoria carboidrati manuale e il promemoria idratazione sono basati su intervalli di tempo, ovvero viene visualizzato un promemoria a intervalli prestabiliti, ad esempio ogni 15 o 30 minuti.

Puoi impostare i promemoria nella modalità pre-allenamento dopo aver selezionato un profilo sport. Dopo aver impostato il promemoria e aver selezionato **Avanti**, viene riattivata la modalità pre-allenamento, in cui puoi iniziare la sessione di allenamento.

Promemoria carboidrati smart

Quando usi il promemoria carboidrati smart, imposta la durata e l'intensità della sessione di allenamento previste e noi stimeremo la quantità di carboidrati che ti servirà per l'integrazione durante la sessione di allenamento. Per stimare la necessità di carboidrati per l'integrazione, teniamo conto del livello di allenamento e delle impostazioni fisiche, tra cui età, sesso, altezza, peso, frequenza cardiaca massima, frequenza cardiaca a riposo, valore VO2max, soglia aerobica e soglia anaerobica.

La tua capacità di assorbire carboidrati viene stimata in base al livello di allenamento. Questo limita la quantità massima di carboidrati (grammi all'ora) che il promemoria carboidrati smart può assegnarti. Questi dati vengono usati per pre-calcolare la relazione tra la frequenza cardiaca e il consumo di carboidrati in base alle tue impostazioni fisiche. L'apporto di carboidrati consigliato viene quindi aumentato o ridotto (entro limiti min/max) in base alla relazione tra dati della frequenza cardiaca e consumo di carboidrati pre-calcolato.

Durante l'allenamento, lo sportwatch tiene traccia dell'effettivo consumo di energia e modifica la frequenza dei promemoria di conseguenza, ma la dimensione della porzione (carboidrati in grammi) è sempre la stessa durante una sessione di allenamento.

Impostazione del promemoria carboidrati smart

1. In modalità pre-allenamento seleziona **Integrazione > Promemoria carboidrati smart**.
2. Imposta la durata stimata della sessione di allenamento. La durata minima è 30 minuti.
3. Imposta l'intensità stimata della sessione di allenamento. L'intensità viene impostata con zone di frequenza cardiaca. Per altre informazioni sulle diverse intensità di allenamento, vedi [Zone di frequenza cardiaca](#).
4. Imposta il valore di **Carboidrati per porzione** (5-100 grammi) per l'integrazione durante i tuoi sport preferiti.
5. Seleziona **Avanti**.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria idratazione. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per tornare alla modalità pre-allenamento.

Aggiungendo un promemoria idratazione a un promemoria carboidrati smart, puoi ottenere anche una stima della necessità di idratazione per ogni promemoria. Questo dato si basa sulla sudorazione media in condizioni moderate.



Sul display viene visualizzato **Carboidrati () g!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di assumere carboidrati.

Promemoria carboidrati manuale

Promemoria basato sul tempo che ti aiuta a mantenere l'integrazione corretta ricordandoti di assumere carboidrati a intervalli prestabiliti. Può essere impostato in modo da generare un promemoria a intervalli da 5 a 60 minuti.

Impostazione del promemoria carboidrati manuale

1. In modalità pre-allenamento seleziona **Integrazione > Promemoria carboidrati manuale**.
2. Imposta l'intervallo (5-60 minuti) del promemoria.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria idratazione. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per tornare alla modalità pre-allenamento.



Sul display viene visualizzato **Carboidrati!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di assumere carboidrati.

Promemoria idratazione

Promemoria basato sul tempo che ti aiuta a mantenere idratato il tuo corpo ricordandoti di bere. Può essere impostato in modo da generare un promemoria a intervalli da 5 a 60 minuti.

Impostazione del promemoria idratazione

1. In modalità pre-allenamento seleziona **Integrazione > Promemoria idratazione**.
2. Imposta l'intervallo (5-60 minuti) del promemoria.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria carboidrati. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per tornare alla modalità pre-allenamento.



Sul display viene visualizzato **Bevi!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di bere.

Potenza di corsa misurata dal polso

La potenza di corsa è un ottimo fattore per il monitoraggio della frequenza cardiaca e aiuta a monitorare il carico esterno della corsa. La potenza risponde alle variazioni di intensità più rapidamente della frequenza cardiaca ed è per questo che la potenza di corsa è un parametro molto indicativo nelle sessioni di allenamento a intervalli e in salita. Puoi usare questo parametro per mantenere un livello di sforzo costante durante la corsa, ad esempio in una gara.

Il calcolo viene effettuato con l'algoritmo proprietario di Polar ed è basato sui dati di GPS e barometro. Poiché anche il tuo peso influisce sul calcolo, assicurati che sia aggiornato.

Potenza di corsa e carico muscolare

Polar usa la potenza di corsa per calcolare il carico muscolare, un parametro di [Training Load Pro](#). La corsa produce stress muscoloscheletrico e il carico muscolare indica il livello di sforzo per i tuoi muscoli e le tue giunture durante la sessione di allenamento. Mostra la quantità di energia meccanica (kJ) prodotta durante le sessioni di corsa o le sessioni ciclistiche, se usi un misuratore della potenza di pedalata. Il carico muscolare ti aiuta a quantificare il carico di lavoro in sessioni di allenamento per la corsa ad alta intensità, ad esempio sessioni a intervalli, sprint e in salita, in cui la frequenza cardiaca non ha tempo sufficiente per reagire alle variazioni di intensità.

Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch

La potenza di corsa viene automaticamente calcolata per le sessioni di corsa svolte con il profilo sport di tipo corsa con GPS disponibile.

Scegli i dati di potenza da visualizzare durante le sessioni personalizzando le visualizzazioni allenamento nelle impostazioni dei profili sport del servizio Web Flow.

Durante la corsa puoi visualizzare i seguenti dati:

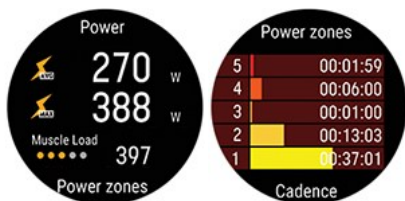


- Potenza max
- Potenza media
- Potenza lap
- Potenza massima lap
- Potenza media lap automatico
- Potenza massima lap automatico

Scegli il modo in cui visualizzare la potenza durante le sessioni di allenamento, nell'app e nel servizio Web Flow:

- Watt W
- Watt per chilogrammo W/kg
- Massima potenza aerobica in percentuale (% MAP)

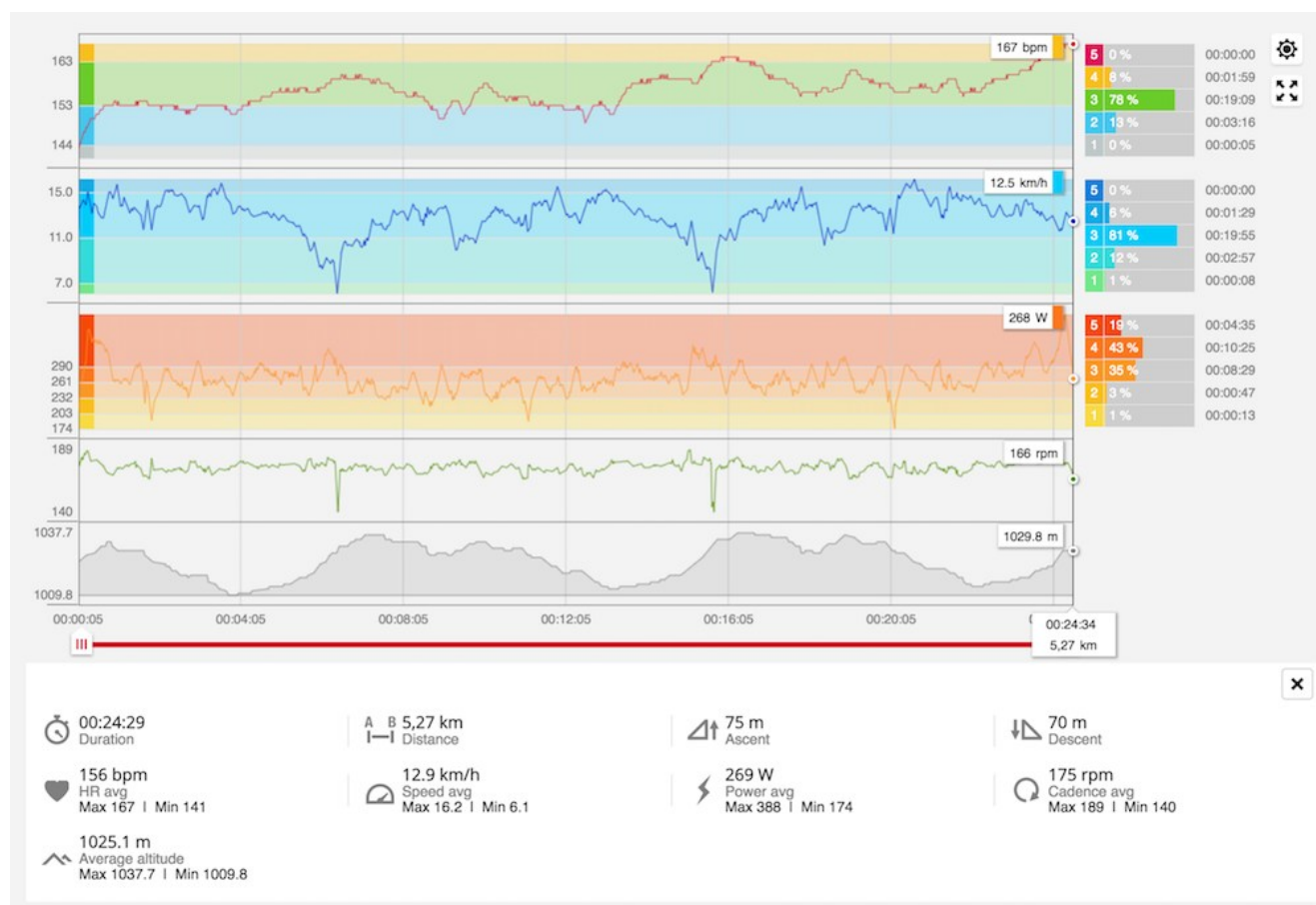
Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento sullo sportwatch potrai visualizzare:



- Potenza media in Watt
- Potenza massima in Watt
- Carico muscolare
- Tempo impiegato in zone di potenza

Come viene visualizzata la potenza di corsa nell'app e nel servizio Web Polar Flow

Sono disponibili grafici dettagliati per l'analisi nell'app e nel servizio Web Flow. Puoi visualizzare i valori di potenza della sessione di allenamento e il modo in cui sono distribuiti rispetto alla frequenza cardiaca, nonché il modo in cui pendenze in salita e in discesa e velocità diverse hanno influito su tali valori.



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 considerazione 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 la durata totale della sessione di allenamento per la corsa settimanale varia da uno a sette ore a seconda del livello di forma fisica. La durata minima di un programma è di 9 settimane e il massimo è di 20 mesi.

Per ulteriori informazioni sul programma per la corsa Polar, consultare questa [guida approfondita](#). In alternativa, scopri di più su come [iniziare a usare il Programma per la corsa](#).

Per guardare un video, fai clic su uno dei link seguenti:

[Operazioni preliminari](#)

[Istruzioni d'uso](#)

Creazione di 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 di allenamento, assicurati di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento.

Per avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata attuale:

1. Accedere alla modalità Pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Premi OK per visualizzare le informazioni sull'obiettivo.
4. Premere OK per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.

Osservazione dei 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.

Running Index

Il valore Running Index è un semplice strumento per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il punteggio Running Index è una stima delle tue prestazioni di corsa aerobica massima (VO₂max). Registrando il valore Running Index nel tempo, puoi determinare l'efficienza della tua corsa e i tuoi progressi in termini di prestazioni di corsa. Un miglioramento implica che la corsa a una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura è più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni precise sulle tue prestazioni, assicurati di aver impostato il valore FC_{max}.

Il valore Running Index viene calcolato durante ogni sessione di allenamento quando la misurazione della frequenza cardiaca e la funzione GPS sono attive e/o è in uso un sensore da scarpa e quando soddisfi i requisiti seguenti:

- Il profilo sport usato è per uno sport che prevede la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running e così via).
- L'andatura è di 6 km/h o oltre e la durata è di almeno 12 minuti.

Il calcolo inizia quando avvii la registrazione della sessione di allenamento. Durante una sessione di allenamento, puoi fermarti due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo. Dopo la sessione di allenamento, lo sportwatch visualizza un valore Running Index e memorizza il risultato nel riepilogo allenamento.

Quando usi un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth in una sessione di corsa e il sistema GPS è disattivato, il sensore deve essere calibrato per restituire il valore Running Index.



Puoi visualizzare il valore Running Index nel riepilogo della sessione di allenamento sullo sportwatch. Puoi seguire i tuoi progressi e visualizzare le stime dei tempi di corsa nel [servizio Web Polar Flow](#).

Confronta il risultato con la tabella seguente.

Analisi a breve termine

Uomini

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

Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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 in cui la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada e in sette 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.

Il valore Running Index è soggetto a variazioni giornaliere. Molti valori influiscono su Running Index. Le variazioni delle condizioni della corsa influiscono sul valore ricevuto in un determinato giorno, ad esempio un terreno diverso, il vento o la temperatura, oltre ad altri fattori.

Analisi a lungo termine

I singoli valori Running Index consentono di determinare il tuo successo nel percorrere certe distanze. Puoi trovare il tuo report Running Index nel servizio Web Polar Flow nella scheda **PROGRESSI**. Il report mostra quanto sono migliorate le tue prestazioni di corsa in un periodo di tempo più lungo. Se usi il [Programma per la corsa Polar](#) per allenarti per un evento, puoi osservare i progressi del valore Running Index per determinare i miglioramenti nella corsa per il raggiungimento dell'obiettivo.

La tabella seguente indica i tempi che un corridore può realizzare per alcune distanze di riferimento rendendo al massimo. Usa il tuo valore Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. Questa stima è più precisa per gli atleti i cui valori Running Index sono stati registrati a 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:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m: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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m:ss)
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
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

Calcolatore di calorie avanzato

Il calcolatore di calorie più preciso disponibile sul mercato calcola il numero di calorie bruciate in base ai tuoi dati personali:

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

Il calcolo delle calorie si basa su una combinazione intelligente dei dati di frequenza cardiaca e accelerazione. Il calcolo delle calorie misura accuratamente le calorie consumate durante l'allenamento.

Puoi osservare il dispendio energetico cumulativo (in chilocalorie, kcal) durante le sessioni di allenamento e il totale delle chilocalorie al termine della sessione di allenamento. Inoltre, puoi monitorare il totale delle calorie giornaliero.

Vantaggi allenamento

La funzione Vantaggi allenamento fornisce feedback di ogni sessione di allenamento, permettendoti di determinare meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. **Puoi visualizzare il feedback nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow.** Per ottenere il feedback, devi aver svolto un allenamento di almeno 10 minuti in totale nelle [zone di frequenza cardiaca](#).

Il feedback di Vantaggi allenamento è basato sulle zone di frequenza cardiaca. Il feedback tiene conto del tempo trascorso e delle calorie bruciate in ogni zona.

Le diverse opzioni di Vantaggi allenamento vengono descritte di seguito.

Feedback	Vantaggio
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per miglio-

Feedback	Vantaggio
	rare l'efficienza. La sessione di allenamento ha anche 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 e di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione di allenamento ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce e massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione di allenamento ha anche migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in una lunga sessione di allenamento! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione di allenamento ha anche 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	Buona andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione di allenamento ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Buona andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione di allenamento ha anche migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa lunga sessione di allenamento ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha inoltre migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa lunga sessione di allenamento ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha anche sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione di allenamento ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione di allenamento ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio. Ha anche 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'esercizio. La sessione di allenamento ha anche sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa lunga sessione di allenamento a bassa intensità ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! Questa sessione di allenamento a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.

Feedback	Vantaggio
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo esercizio leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

La funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Consente una misurazione più accurata del consumo calorico giornaliero e dell'attività complessiva, poiché anche le attività fisiche che comportano movimenti minimi del polso, come il ciclismo, vengono ora monitorate meglio.

È possibile passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**. Se selezioni la modalità Solo di notte, imposta il monitoraggio della frequenza cardiaca perché inizi all'ora in cui vai a letto più presto.



La funzionalità è **attiva** per impostazione predefinita. Se mantieni attiva la funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Nightly Recharge funzioni. Se vuoi prolungare la durata della batteria e usare comunque Nightly Recharge, imposta l'esecuzione del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca solo di notte.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch



Il widget **Frequenza cardiaca** ti permette di visualizzare la tua attuale frequenza cardiaca sul quadrante quando usi la funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca. Puoi aggiungerlo al quadrante in [Impostazioni del quadrante](#).



Tocca il widget per accedere rapidamente alla visualizzazione **Attività giornaliera**. Dalla visualizzazione Attività giornaliera puoi controllare la tua attuale frequenza cardiaca, i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente. Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio dell'attività 24/7](#).

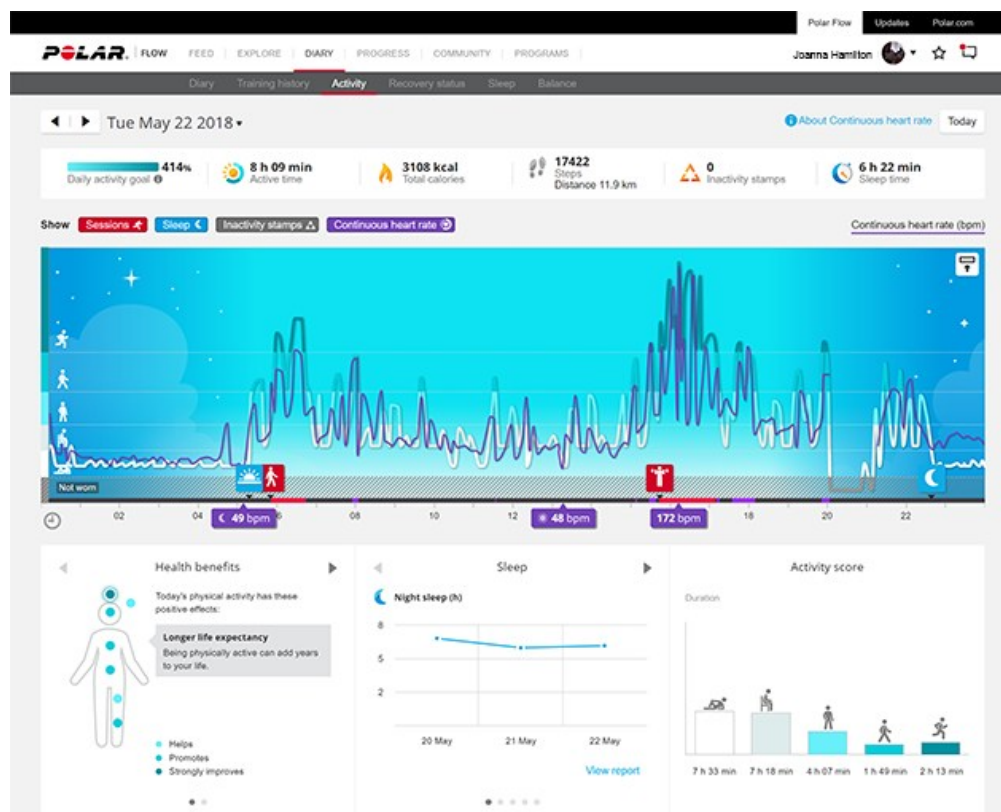
Lo sportwatch monitora la frequenza cardiaca a intervalli di 5 minuti e registra i dati per analizzarli nell'app o nel servizio Web Flow. Se lo sportwatch rileva che la frequenza cardiaca è elevata, inizia a registrarla in modo continuo. La registrazione continua della frequenza cardiaca può essere avviata anche in base ai movimenti del polso, ad esempio quando cammini con un'andatura abbastanza veloce per almeno un minuto. La registrazione continua della frequenza cardiaca si arresta automaticamente quando il livello di attività si riduce a sufficienza. Quando lo sportwatch rileva che il braccio non si muove o che la frequenza cardiaca non è elevata, monitora la frequenza cardiaca in cicli di 5 minuti per trovare il valore più basso della giornata.

In alcuni casi, è possibile che venga visualizzata una frequenza cardiaca più alta o più bassa sullo sportwatch durante il giorno rispetto ai valori visualizzati nel riepilogo della frequenza cardiaca come più alto o più basso della giornata. Questo può succedere se il valore visualizzato è al di fuori dell'intervallo rilevato.



I LED sul retro dello sportwatch sono sempre accesi quando la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attiva e il sensore è a contatto con la pelle. Per istruzioni su come indossare lo sportwatch per ottenere una lettura accurata della frequenza cardiaca dal polso, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).

Puoi osservare i dati di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca in modo più dettagliato e in periodi più lunghi in Polar Flow, nel servizio Web o nell'app per dispositivi mobili. Altre informazioni sulla funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sono disponibili in questa [guida approfondita](#).



Monitoraggio dell'attività 24/7

Uno sportwatch Polar monitora la tua attività con un accelerometro 3D interno che registra i tuoi movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per permetterti di valutare la tua effettiva attività nella vita di tutti i giorni, oltre al normale allenamento. Indossa lo sportwatch sul braccio non dominante per ottenere risultati di monitoraggio dell'attività più accurati.

Obiettivo di attività

Quando configuri lo sportwatch, ottieni l'obiettivo di attività personale. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e sull'impostazione del livello di attività, che si trovano nello sportwatch (**Impostazioni > Impostazioni fisiche > Livello di attività**), nell'app Polar Flow o nel [servizio Web Polar Flow](#).

Per modificare l'obiettivo, apri l'app Polar Flow, tocca il nome/la foto del profilo nel menu e scorri verso il basso per visualizzare **Obiettivo di attività**. In alternativa, passa a flow.polar.com e accedi al tuo account Polar. Fai quindi clic sul tuo nome > **Impostazioni > Obiettivo di attività**. Seleziona fra i tre livelli di attività quello che descrive meglio la tua giornata tipica e la tua attività. Sotto l'area di selezione puoi osservare l'attività che devi svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività giornaliera nel livello selezionato.

La durata dell'attività giornaliera necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività dipende dal livello che hai selezionato e dall'intensità delle tue attività. Puoi raggiungere il tuo obiettivo più rapidamente con attività più intense oppure mantenere

un'andatura leggermente più moderata durante tutta la giornata. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività. Più sei giovane, più intensa deve essere l'attività.

Dati di attività sullo sportwatch

Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione **Attività giornaliera**.

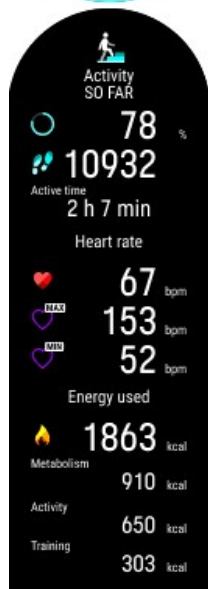


Visualizza i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera e i passi attualmente effettuati.

I progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera vengono mostrati in percentuale e visualizzati con un cerchio che si riempie man mano che si svolge l'attività. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.

Inoltre, quando apri i dettagli, puoi vedere i seguenti dettagli dell'attività accumulata del giorno:

- Tempo di attività indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Quando usi la [funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#), puoi controllare la tua attuale frequenza cardiaca, i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente. Puoi passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).



Promemoria attività

È ampiamente noto che l'attività fisica è un fattore essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Oltre allo svolgimento dell'attività fisica, è importante evitare lunghi periodi in posizione seduta. L'abitudine a trascorrere lunghi periodi in posizione seduta è dannosa per la salute, anche nei giorni in cui ti alleni e raggiungi un'attività giornaliera sufficiente. Lo sportwatch rileva se un periodo di inattività è durato troppo a lungo durante il giorno e ti invita a muoverti per evitare gli effetti negativi dell'inattività sulla tua salute.

Puoi attivare/disattivare il promemoria attività in **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche**. Il promemoria attività è attivo per impostazione predefinita. Dopo un periodo di inattività di 55 minuti, viene visualizzato il messaggio **È ora di muoverti** con una leggera vibrazione. Alzati e trova il modo di fare attività. Fai una breve passeggiata, esercizi di stretching o altre attività leggere. Il messaggio scompare quando inizi a muoverti o premi il pulsante. Se non ti attivi entro cinque minuti, ricevi un indicatore di inattività, che puoi visualizzare nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow dopo la sincronizzazione. L'app Polar Flow e il servizio Web Flow mostrano l'intera cronologia di tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In questo modo, puoi ricontrollare la tua routine quotidiana e apportare modifiche per uno stile di vita più attivo.

Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web

Con l'app Polar Flow puoi osservare e analizzare i dati di attività ovunque ti trovi e sincronizzarli in modalità wireless dallo sportwatch al servizio Web Flow. Il servizio Web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei report di attività (nella scheda **REPORT**), puoi osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. Puoi scegliere se visualizzare report giornalieri, settimanali o mensili.

Altre informazioni sulla funzionalità di monitoraggio dell'attività 24/7 sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

Guida all'attività

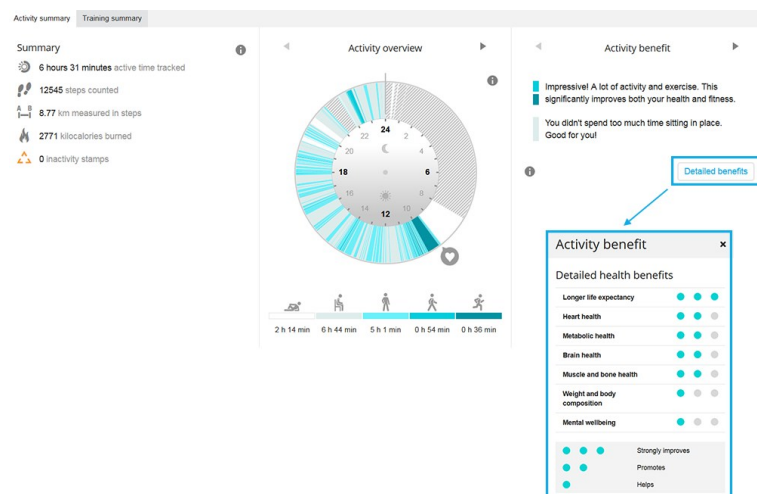
La funzionalità Guida all'attività mostra la tua attività durante la giornata e indica quanta ne devi praticare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Puoi controllare se stai raggiungendo il tuo obiettivo di attività giornaliera dallo sportwatch, dall'app Polar Flow o dal servizio Web.

Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio dell'attività 24/7](#).

Vantaggi attività

Activity Benefit fornisce un feedback sui benefici per la salute a seguito dell'attività e anche sugli effetti indesiderati per la salute causati da una vita troppo sedentaria. Il feedback si basa su linee guida e ricerche internazionali sugli effetti dell'attività fisica e dei periodi di sedentarietà sulla salute. Il principio fondamentale è che maggiore è l'attività, maggiori saranno i benefici ottenuti!

L'app Polar Flow e il servizio Web Flow mostrano i benefici dell'attività giornaliera. Puoi visualizzare i vantaggi dell'attività per ogni giorno, settimana o mese. Nel servizio Web Flow puoi anche visualizzare le informazioni dettagliate sui benefici per la salute.



Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio dell'attività 24/7](#).

Posizione satelliti

Lo sportwatch è dotato di GPS (GNSS) integrato che esegue la misurazione di velocità, andatura, distanza e altitudine per diversi sport all'aperto e ti permette di visualizzare il percorso sulla mappa nel servizio Web e nell'app Polar Flow dopo la sessione di allenamento.

Lo sportwatch usa il sistema GPS assistito (A-GPS) per acquisire un segnale satellitare rapido. I dati A-GPS indicano allo sportwatch le posizioni previste dei satelliti GPS. In questo modo, lo sportwatch sa dove cercare i satelliti e accelera la definizione della tua posizione iniziale.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file più recente dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sullo sportwatch ogni volta che lo sincronizzi con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o tramite l'app Flow.

Data di scadenza di A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. La precisione di posizionamento è relativamente elevata nei primi tre giorni e progressivamente diminuisce nei restanti giorni. Gli aggiornamenti periodici contribuiscono a garantire un livello

elevato di precisione per il rilevamento della posizione.

Puoi controllare la data di scadenza del file di dati A-GPS corrente sullo sportwatch. Passa a **Impostazioni > Info sullo sportwatch > A-GPS in scadenza**. Se il file di dati è scaduto, sincronizza lo sportwatch con il servizio Web Flow tramite il software FlowSync o con l'app Polar Flow per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file dei dati A-GPS, potrebbe essere necessario altro tempo per acquisire la posizione attuale.



Per ottenere prestazioni GPS ottimali, indossare lo sportwatch al polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sullo sportwatch, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo monti sul manubrio di una bici, assicurati che il display sia rivolto verso l'alto.

Track Back e Back to start

Le funzionalità di navigazione **Track Back** e **Back to start** ti riportano entrambe al punto di partenza della sessione di allenamento. Track Back ti riporta al punto di partenza attraverso lo stesso percorso compiuto all'andata, mentre Back to start mostra la direzione fino al punto di partenza. Entrambe le funzionalità mostrano la distanza fino al punto di partenza della sessione di allenamento.

Puoi impostare la funzionalità Track Back dopo aver avviato una sessione di allenamento e usarla solo dopo una distanza sufficiente dal punto di partenza. Puoi impostare la funzionalità Back to start prima dell'inizio della sessione di allenamento in modalità pre-allenamento. Il display mostra quindi la distanza e la direzione verso il punto di partenza durante la sessione di allenamento. Puoi accedere a entrambe le funzionalità durante una sessione di allenamento da **Impostazioni** quando sospendi la sessione.



Per poter usare queste funzionalità, il sistema GPS deve essere impostato per il profilo sport.

Track Back (Indietro attraverso lo stesso percorso)

1. Premi **INDIETRO** per sospendere la sessione di allenamento, quindi apri **Impostazioni**.
2. Seleziona **Back to start** e quindi **Stesso tragitto**.
3. Segui la guida sul display fino al punto di partenza della sessione di allenamento. Sul display potrai visualizzare la distanza fino al punto di partenza della sessione di allenamento attraverso il percorso.

Funzioni durante l'uso di Track Back

- Premi **OK** nella visualizzazione Track Back per accedere alla modalità zoom. Per ingrandire o ridurre, usa i pulsanti **SU (+)** e **GIÙ (-)** oppure avvicina le dita una all'altra come se volessi pizzicare lo schermo. Premi **INDIETRO** per uscire dalla modalità zoom.
- Per aprire le opzioni di navigazione, premi **OK** in modalità zoom oppure premi **OK** due volte nella visualizzazione Track Back.

Back to start (Indietro tramite linea retta)

1. In modalità pre-allenamento o pausa apri **Impostazioni**.
2. Seleziona **Back to start** e quindi **Linea retta**.
3. Le indicazioni sul display mostrano il percorso fino al punto di partenza, la direzione e la distanza ancora da percorrere.

Funzioni durante l'uso di Back to start

- Premi OK nella visualizzazione Back to start per accedere alla modalità zoom. Per ingrandire o ridurre, usa i pulsanti SU (+) e GIÙ (-) oppure avvicina le dita una all'altra come se volessi pizzicare lo schermo. Premi INDIETRO per uscire dalla modalità zoom.
- Per aprire le opzioni di navigazione, premi OK in modalità zoom oppure premi OK due volte nella visualizzazione Back to start.

Per tornare al punto di partenza in linea retta

- Tieni lo sportwatch in posizione orizzontale di fronte a te.
- Continua a muoverti perché lo sportwatch riesca a determinare la direzione in cui ti sposti. Una freccia punterà verso la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, segui sempre la direzione della freccia.
- Lo sportwatch mostra il rilevamento e la distanza diretta (in linea retta) tra la tua posizione e il punto di partenza.

In ambienti non familiari, tieni sempre a portata di mano una mappa qualora lo sportwatch perda il segnale satellitare o la batteria si scarichi.

Komoot

Puoi pianificare percorsi dettagliati sulle mappe con Komoot e trasferirli nello sportwatch per una guida al percorso dettagliata, anche in movimento! In sport come ciclismo su strada, escursionismo, cicloturismo rurale o mountain bike, la superiore tecnologia di pianificazione e navigazione di Komoot ti permette di scoprire facilmente il panorama dell'outdoor.

Crea un account Komoot se non ne hai già uno. Iscrivendoti a Komoot, ottieni una regione gratuita per provarne tutte le caratteristiche principali. Komoot consiglia di sbloccare la regione in cui vivi come regione gratuita. Connetti quindi komoot a Polar Flow per ottenere tutti i percorsi komoot sullo sportwatch.

Per informazioni sull'uso di komoot, visita il sito di assistenza all'indirizzo <https://support.komoot.com/hc/it>.



I percorsi komoot richiedono una frequenza di registrazione GPS di 1 secondo. Questa visualizzazione non può essere usata con una frequenza di registrazione di 1 o 2 minuti.

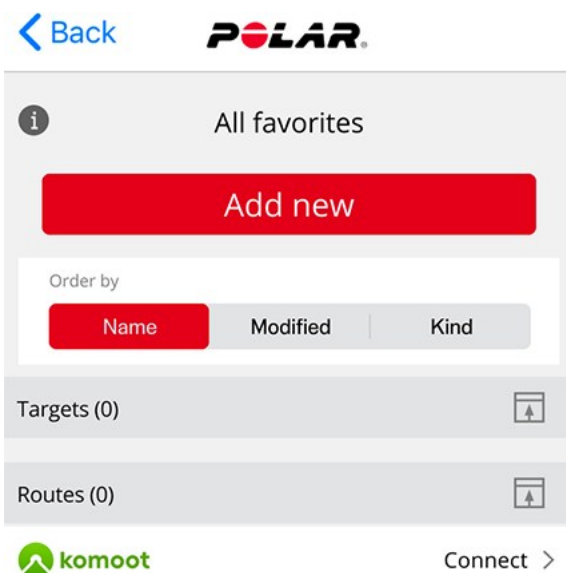
Connessione degli account Komoot e Polar Flow

Prima di tutto, assicurati di avere un account Polar Flow e un account komoot. Puoi connettere gli account komoot e Polar Flow nel servizio Web o nell'app Polar Flow.

Nell'app Polar Flow:

Nell'app Polar Flow passa al menu principale e seleziona **Impostazioni generali > Connetti > Komoot > Connetti**.

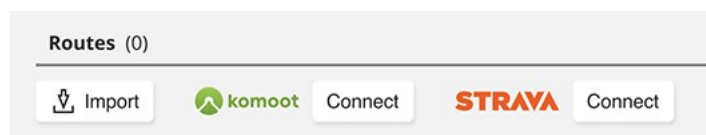
In alternativa, seleziona **Preferiti** dal menu principale e tocca il pulsante Komoot per connetterti:



Nel servizio Web Flow:

Nel servizio Web Polar Flow passa a **Impostazioni > Partner > Komoot > Connetti**.

In alternativa, passa a **Preferiti** facendo clic sull'icona Preferiti ☆ sulla barra dei menu e fai clic su **Connetti**:



Dopo aver connesso gli account komoot e Polar Flow, tutti i percorsi komoot pianificati che iniziano in un'area sbloccata nell'account komoot verranno sincronizzati con i tuoi preferiti in Flow.

Sincronizzazione di percorsi komoot con lo sportwatch

Quando crei nuovi percorsi in komoot, questi vengono automaticamente recuperati da komoot e sincronizzati sia con i tuoi preferiti in Polar Flow sia con i percorsi sullo sportwatch alla successiva sincronizzazione dello sportwatch con l'app Polar Flow.

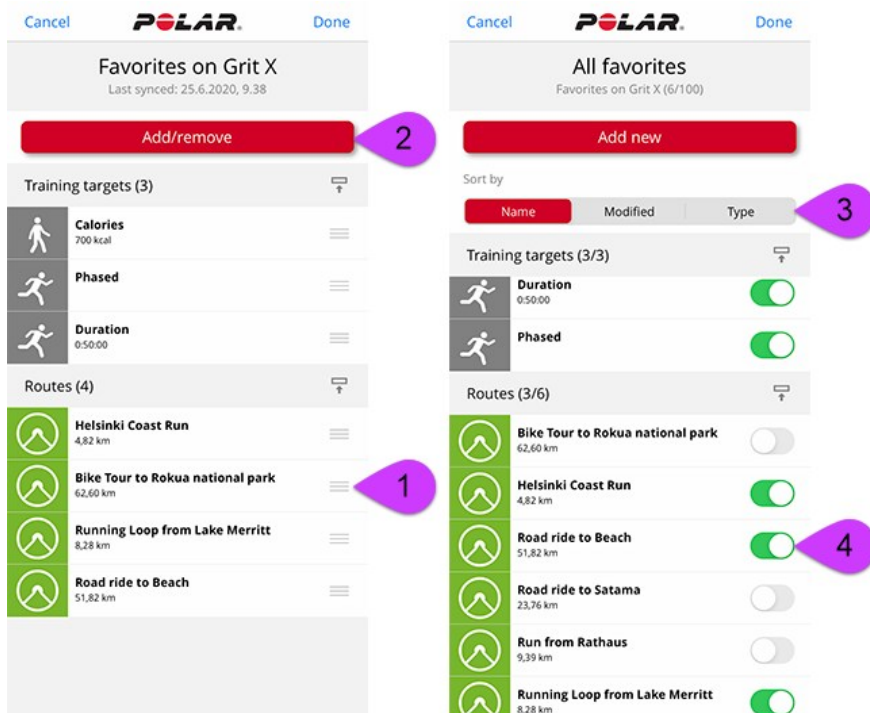


Devi sincronizzare i percorsi con lo sportwatch usando l'app Polar Flow. I percorsi non possono essere sincronizzati con lo sportwatch usando il software Polar FlowSync sul computer.

Puoi selezionare i percorsi che vuoi trasferire nello sportwatch nel servizio Web o nell'app Polar Flow. Lo sportwatch può includere un massimo di 100 preferiti per volta.

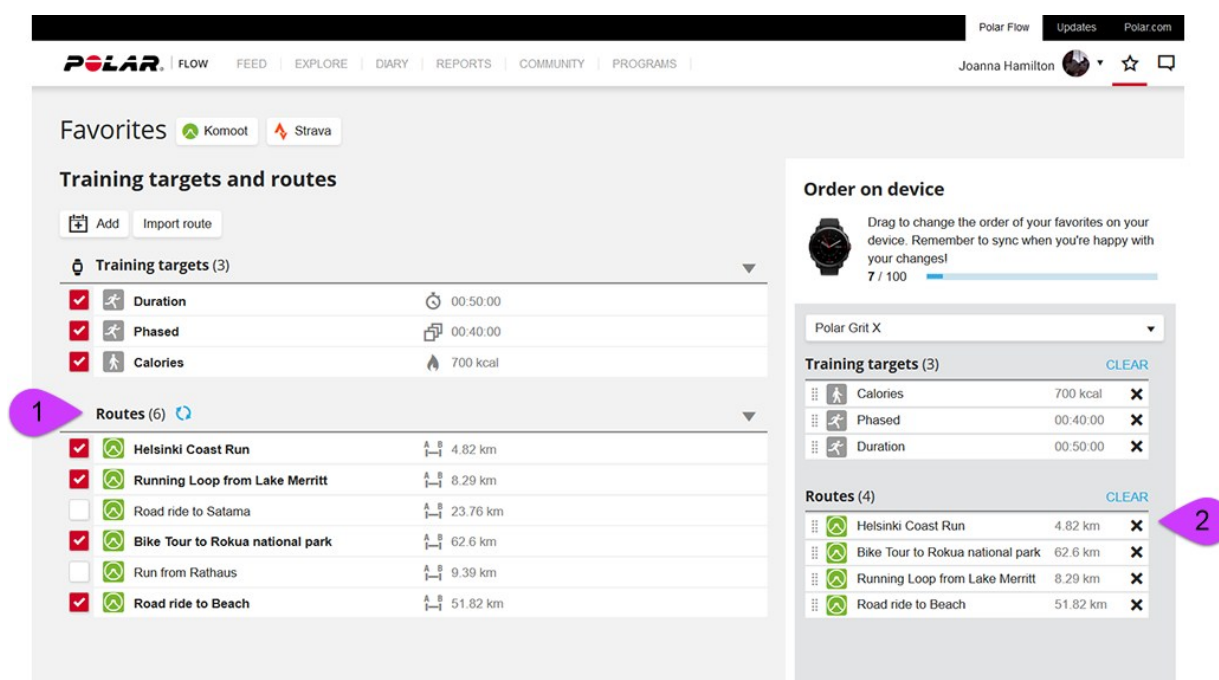
Nell'app Polar Flow passa al menu **Dispositivi** e alla pagina del dispositivo. Scorri la pagina verso il basso e tocca **Aggiungi/rimuovi** per visualizzare i preferiti correnti sullo sportwatch.

1. Puoi riordinare i percorsi sullo sportwatch toccando e tenendo premuto (iOS)/ (Android) a destra e trascinando i percorsi nella posizione desiderata.
2. Per aggiungere o rimuovere un percorso, tocca di nuovo **Aggiungi/rimuovi** per accedere a tutti i preferiti.
3. Puoi ordinare i preferiti in base a **Nome**, **Modificato** e **Tipo**.
4. Per rimuovere un percorso dallo sportwatch, sposta l'interruttore a sinistra. Per aggiungere un percorso, sposta l'interruttore a destra.
5. Sincronizza lo sportwatch con l'app per salvare le modifiche.



Nel servizio Web Flow fai clic sull'icona Preferiti ☆ sulla barra dei menu nella parte superiore della pagina per accedere alla pagina Preferiti.

1. Seleziona i percorsi facendo clic sulle caselle di selezione a sinistra dell'elenco dei percorsi per spostarli nell'elenco di sincronizzazione per lo sportwatch a destra. Se hai pianificato nuovi percorsi con komoot, puoi aggiornarli nell'elenco dei percorsi facendo clic sul pulsante **Aggiorna**.
2. Puoi modificare l'ordine dei percorsi sullo sportwatch trascinandoli. Puoi rimuovere singoli percorsi facendo clic sulla X o tutti i percorsi simultaneamente facendo clic su **CANCELLA**. Anche se li rimuovi dallo sportwatch, continuano a essere disponibili nei preferiti.
3. **Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow** per salvare le modifiche.

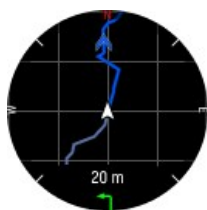




Per altre informazioni sulla gestione dei preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, vedi [Gestione dei preferiti e degli obiettivi di allenamento in Polar Flow](#).

Avvio di una sessione di allenamento con un percorso komoot

1. Per accedere alla modalità pre-allenamento, tieni premuto OK in modalità Ora oppure premi INDIETRO per accedere al menu principale e seleziona **Inizia allenamento**.
2. Scegli il profilo sport che vuoi usare.
3. Apri **Percorsi**, quindi scegli il percorso che vuoi seguire.
4. Aggiungi un **promemoria carboidrati** o un **promemoria idratazione** in base alle tue preferenze e quindi seleziona **Inizia**.
5. Scegli da dove iniziare il percorso: **Punto di partenza**, **Punto intermedio**, **Punto d'arrivo per invertire direzione** o **Punto intermedio per invertire direzione**.
6. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva la tua frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS e inizia la sessione premendo OK. Potrebbe venirti richiesto di calibrare la bussola prima di iniziare la sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display per calibrarla.
7. Lo sportwatch ti guiderà verso il percorso. Una volta raggiunto il punto di partenza, verrà visualizzato **Inizio del percorso trovato** e potrai iniziare la sessione di allenamento.
8. Lo sportwatch ti guida lungo il percorso con istruzioni dettagliate. Al termine, viene visualizzato **Punto di arrivo raggiunto**.



Premi OK nella guida al percorso per accedere alla modalità zoom. Per ingrandire o ridurre, usa i pulsanti SU (+) e GIÙ (-) oppure avvicina le dita una all'altra come se volessi pizzicare lo schermo. Premi INDIETRO per uscire dalla modalità zoom.

Per aprire le opzioni di navigazione dalla guida al percorso, premi il pulsante OK due volte. Saranno disponibili le opzioni seguenti:

- **La tua posizione:** per visualizzare le coordinate dell'attuale posizione.
- **Fine guida al percorso:** arresta la guida al percorso corrente.
- **Direzione inversa:** inverte la direzione del percorso selezionato.
- **Percorsi:** apre l'elenco dei percorsi, da cui puoi passare a un percorso diverso durante la sessione di allenamento, se necessario.
- **Termina navigazione passo passo:** arresta l'attuale navigazione passo passo.
- **Back to start:** Per attivare le funzioni Back to start (**Linea retta**) o Track Back (**Stesso tragitto**). Per altre informazioni, consulta [Track Back e Back to start](#).
- **Orientamento percorso:** seleziona **Nord in alto** per visualizzare la mappa con il nord sempre in alto sullo schermo. Seleziona **Segui direzione** per visualizzare la tua direzione in alto sullo schermo.
- **Calibrazione bussola:** segui le istruzioni sul display per calibrare la bussola manualmente.



Esegui la calibrazione mentre indossi lo sportwatch sul polso.

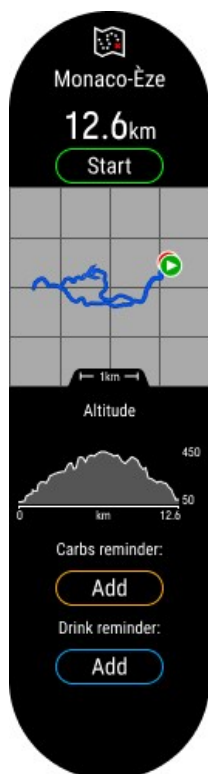
Guida del percorso

La funzione di guida al percorso ti guida lungo percorsi registrati in sessioni precedenti o che hai importato in Flow da servizi di terzi, ad esempio [komoot](#) o [Strava](#). Puoi anche importare file di percorsi direttamente in Flow in formato GPX o TCX.

Puoi scegliere di andare al punto di partenza del percorso, al punto di arrivo o al punto più vicino sul percorso (percorso intermedio). Per prima cosa, lo sportwatch ti guiderà verso il punto di partenza scelto sul percorso. Una volta sul percorso, lo sportwatch ti guiderà fino alla fine e ti manterrà sul percorso. Devi solo seguire le indicazioni sul display. Nella parte inferiore del display potrai visualizzare la distanza ancora da percorrere.

Profili di percorso e altitudine

Dopo aver scelto un percorso, potrai visualizzarne un'anteprima, insieme al profilo di altitudine. In questo modo, potrai identificare ogni percorso specifico e che cosa aspettarti dalla sessione di allenamento.



Per ingrandire o ridurre il percorso, premi OK, quindi usa i pulsanti SU (+) e GIÙ (-). Premi INDIETRO per uscire dalla modalità zoom.

Salite e discese totali per i percorsi pianificati

Quando inizi un percorso pianificato, puoi visualizzarne le salite e discese totali. Lungo il percorso, i valori per le salite/discese verranno aggiornati e potrai sempre visualizzare le salite e discese totali rimanenti sul percorso. Potrai anche visualizzare la pendenza della salita/discesa corrente. In ogni momento saprai esattamente dove ti trovi e quanto ti manca.

Lungo un percorso non pianificato puoi visualizzare la salita e la discesa per il chilometro precedente, nonché la pendenza della salita/discesa corrente.



Puoi pianificare percorsi dettagliati sulle mappe con [komoot](#) e trasferirli nello sportwatch con Flow.

Aggiunta di un percorso allo sportwatch

Per aggiungere un percorso allo sportwatch, devi salvarlo come preferito nel servizio Web o app Flow e **sincronizzarlo con lo sportwatch usando l'app Polar Flow**. Per altre informazioni, vedi [Gestione dei preferiti e degli obiettivi di allenamento in Polar Flow](#).

Avvio di una sessione di allenamento con la guida al percorso

1. Per accedere alla modalità pre-allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione Ora o premi INDIETRO per accedere al menu principale e seleziona **Inizia allenamento**.
2. Scegli il profilo sport che vuoi usare.
3. Apri **Percorsi**, quindi scegli il percorso che vuoi seguire.
4. Aggiungi un **promemoria carboidrati** o un **promemoria idratazione** in base alle tue preferenze e quindi seleziona **Inizia**.
5. Scegli da dove iniziare il percorso: **Punto di partenza**, **Punto intermedio**, **Punto d'arrivo per invertire direzione** o **Punto intermedio per invertire direzione**.
6. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva la tua frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS e inizia la sessione premendo OK. Potrebbe venirti richiesto di calibrare la bussola prima di iniziare la sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display per calibrarla.
7. Lo sportwatch ti guiderà verso il percorso. **Inizio del percorso trovato** viene visualizzato quando raggiungi il punto di partenza. Pronti a partire! Al termine, viene visualizzato **Punto di arrivo raggiunto**.

Premi OK nella guida al percorso per accedere alla modalità zoom. Per ingrandire o ridurre, usa i pulsanti SU (+) e GIÙ (-) oppure avvicina le dita una all'altra come se volessi pizzicare lo schermo. Premi INDIETRO per uscire dalla modalità zoom.

Per aprire le opzioni di navigazione dalla guida al percorso, premi il pulsante OK due volte. Saranno disponibili le opzioni seguenti:

- **La tua posizione:** per visualizzare le coordinate dell'attuale posizione.
- **Fine guida al percorso:** arresta la guida al percorso corrente.
- **Direzione inversa:** inverte la direzione del percorso selezionato.
- **Percorsi:** apre l'elenco dei percorsi, da cui puoi passare a un percorso diverso durante la sessione di allenamento, se necessario.
- **Inizia navigazione passo passo:** attiva la navigazione passo passo per il percorso corrente. Lo sportwatch fornisce istruzioni tramite avvisi sonori e vibrazioni e indica la direzione da seguire. La navigazione passo passo è abilitata per impostazione predefinita per i percorsi Komoot. Quando la navigazione passo passo è attiva, nel menu viene visualizzata l'opzione **Termina navigazione passo passo**.



- **Back to start:** Per attivare le funzioni Back to start (**Linea retta**) o Track Back (**Stesso tragitto**). Per altre informazioni, consulta [Track Back e Back to start](#).
- **Orientamento percorso:** seleziona **Nord in alto** per visualizzare la mappa con il nord sempre in alto sullo schermo. Seleziona **Segui direzione** per visualizzare la tua direzione in alto sullo schermo.

- **Calibrazione bussola:** segui le istruzioni sul display per calibrare la bussola manualmente.



Esegui la calibrazione mentre indossi lo sportwatch sul polso.

Bussola

Per usare la bussola durante le sessioni di allenamento, devi aggiungerla a tutti i profili sport in cui vuoi visualizzarla.

Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

1. Vai al menu principale e scegli **Profili sport**.
2. Seleziona un profilo sport e tocca **Modifica** per aprire le impostazioni dei profili sport.
3. Se hai più di un dispositivo nel tuo account Flow, assicurati che Street X sia selezionato nella parte superiore della pagina. Puoi cambiare dispositivo semplicemente scorrendo.
4. Scorri verso il basso fino a **Visualizzazioni allenamento** e, in **Ulteriori visualizzazioni**, seleziona la visualizzazione **Bussola**.
5. Al termine, tocca **Fine**. Ricorda di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.

Nel servizio Web Flow:

1. Fai clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo in alto a destra. Vai a **Profili Sport** e seleziona **Modifica** nel profilo sport cui desideri aggiungerla.
2. Seleziona **Relativo al dispositivo**.
3. Seleziona **Street X > Visualizzazioni allenamento > Aggiungi nuovo > Schermo intero > Bussola** e salva. Ricorda di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.

Uso della bussola durante una sessione di allenamento

Durante una sessione di allenamento puoi scorrere la visualizzazione bussola con i pulsanti SU/GIÙ. Il display mostra il rilevamento e i punti cardinali.



Calibrazione della bussola

Può essere necessario calibrare la bussola durante una sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display per calibrarla.

Puoi anche calibrare manualmente la bussola tramite **Impostazioni**. Sospendi la sessione di allenamento, apri **Impostazioni** e seleziona **Calibra bussola**. Segui le istruzioni sul display.

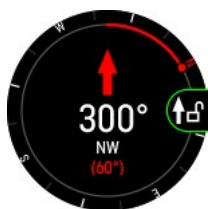


Esegui la calibrazione mentre indossi lo sportwatch al polso.

Blocco del rilevamento

Nella visualizzazione allenamento con bussola premi OK per bloccare il rilevamento corrente. Lo schermo mostrerà la deviazione rispetto al rilevamento bloccato in rosso.

Prima di tutto, la bussola deve essere calibrata.



Uso della bussola al di fuori delle sessioni di allenamento

Quando non ti alleni, puoi accedere alla bussola tramite la visualizzazione **Navigazione**. Aggiungi la visualizzazione di navigazione da **Impostazioni > Visualizzazioni**. Dopo averla aggiunta, scorri verso sinistra o destra dal quadrante fino a raggiungerla, quindi premi OK per aprire i dettagli.

Blocco del rilevamento

Nella visualizzazione bussola premi **OK** per bloccare il rilevamento attuale. Lo schermo mostrerà la deviazione rispetto al rilevamento bloccato in rosso.

Calibrazione della bussola

Per calibrare la bussola, scorri verso il basso e seleziona **Calibra**.



Esegui la calibrazione mentre indossi lo sportwatch al polso. Calibra regolarmente la bussola per garantire una precisione ottimale.



Il widget **Bussola** ti permette di controllare rapidamente la direzione. L'estremità rossa dell'ago della bussola punta verso nord. Toccando il widget, viene aperta la bussola nella visualizzazione [Navigazione](#). La bussola deve essere calibrata prima di poter usare il widget. Puoi aggiungere il widget al quadrante in [Impostazioni del quadrante](#).

Velocità verticale e VAM

Velocità verticale

La velocità verticale è una misurazione istantanea e in tempo reale di salite e discese, usata per calcolare la lunghezza in metri o piedi al minuto delle salite e discese percorse, tenendo conto solo dell'altitudine. Fornisce informazioni dettagliate sull'intensità dell'allenamento attuale durante le salite e può essere usata allo stesso modo della velocità o della potenza su un terreno pianeggiante. Per visualizzare la velocità verticale durante le sessioni di allenamento, devi aggiungerla alle visualizzazioni allenamento dei profili sport desiderati.



Velocità verticale (m/min) o (ft/min)

Velocità di salita (VAM)

VAM è un parametro che misura la velocità con cui sali mentre pedali. Viene espresso in metri verticali orari (m/h). Il valore VAM misura la velocità media di salita sia durante un intervallo di 30 secondi sia dall'inizio di un lap. Il valore VAM misurato

durante un intervallo di 30 secondi (**VAM, 30 s**) ti dà un'idea di quanti metri scaleresti in un'ora se mantenessi l'andatura attuale. Queste informazioni possono essere usate per monitorare le prestazioni in salita e stimare il tempo rimanente.

La funzionalità (**VAM lap**) indica la salita media per il lap corrente. Iniziando un lap all'inizio di una salita, puoi tenere traccia dei parametri di prestazioni specifici del tratto in salita. La funzionalità VAM lap permette di misurare la velocità media di salita a intervalli durante una lunga salita continua. Sebbene fornisca una buona misura delle prestazioni complessive in salita, non risponde rapidamente alle variazioni momentanee di intensità. Per comprendere la relazione tra l'intensità momentanea e l'intensità media durante lunghe salite, puoi confrontare fianco a fianco la velocità di salita (VAM, 30 s) e la velocità di salita per ogni lap (VAM lap). Per visualizzare queste metriche durante le sessioni di allenamento, devi aggiungerle alle visualizzazioni allenamento dei profili sport desiderati.



VAM, 30 s (m/h)

VAM lap (m/h)

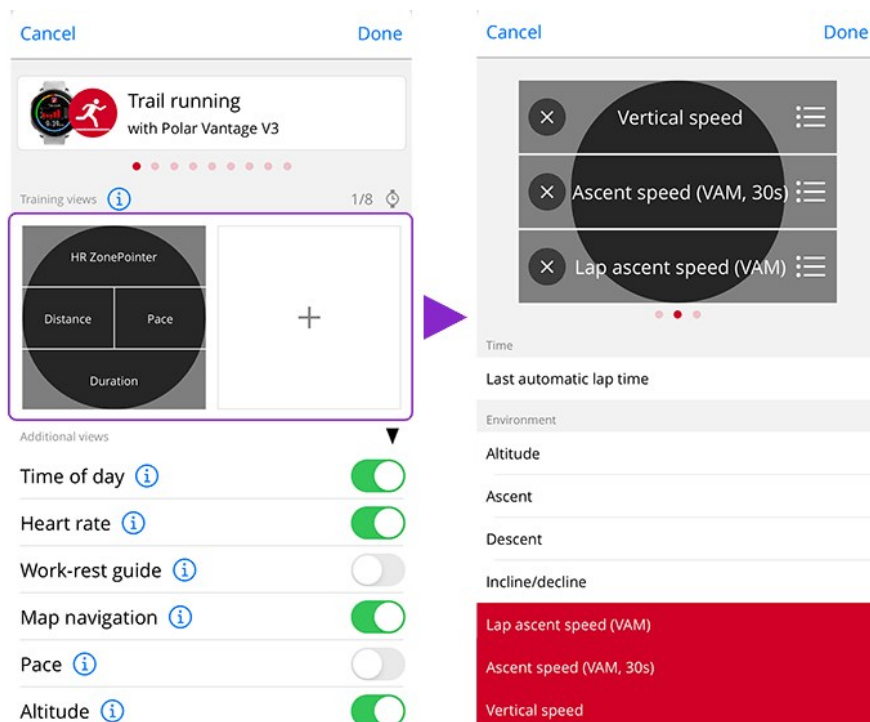
Aggiunta di velocità verticale e VAM a una visualizzazione allenamento

Scegli i dati di potenza da visualizzare durante le sessioni personalizzando le visualizzazioni allenamento nelle impostazioni dei profili sport nel servizio Web o nell'app Polar Flow. La velocità verticale e il valore VAM sono attualmente disponibili nei profili sport seguenti:

- Escursionismo
- Trail running
- Ciclismo
- Ciclismo su strada
- Mountain bike
- Sci alpino
- Snowboard
- Mountain bike orienteering
- Ultra running
- Telemark
- Sci alpinismo
- Trekking sulla neve
- Arrampicata (outdoor)
- Triathlon off-road
- Duathlon off-road

Nell'app Polar Flow:

1. Vai al menu principale e scegli **Profili sport**.
2. Seleziona un profilo sport e tocca **Modifica** per aprire le impostazioni dei profili sport.
3. Se hai più di un dispositivo nel tuo account Flow, assicurati che Street X sia selezionato nella parte superiore della pagina. Puoi cambiare dispositivo semplicemente scorrendo.
4. Scorri verso il basso fino a **Visualizzazioni allenamento** e tocca una visualizzazione esistente per modificarla oppure tocca l'icona con il segno più per aggiungere una nuova visualizzazione. Tocca quindi i campi dati per aggiungerli alla visualizzazione allenamento. Velocità verticale e VAM sono disponibili nella sezione **Ambiente**.
5. Al termine, tocca **Fine**. Ricorda di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.



Nel servizio Web Flow:

1. Fai clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo in alto a destra. Vai a **Profili Sport** e seleziona **Modifica** nel profilo sport cui desideri aggiungerla.
2. Seleziona **Relativo al dispositivo**.
3. Fai clic su una visualizzazione esistente per modificarla oppure fai clic sull'icona con il segno più per aggiungere una nuova visualizzazione. Fai quindi clic sui campi dati per aggiungerli alla visualizzazione allenamento. Velocità verticale e VAM sono disponibili nella sezione **Ambiente**.
4. Al termine, fai clic su **Salva**. Ricorda di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.

Hill Splitter™

Hill Splitter™ indica le tue prestazioni nei tratti in salita e in discesa durante la sessione di allenamento. Hill Splitter™ rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità e distanza basati su GPS e di altitudine barometrica. Mostra informazioni dettagliate sulle tue prestazioni, tra cui distanza, velocità, salita e discesa, per ogni pendenza rilevata lungo il percorso. Otterrai dati sull'altitudine raggiunta durante la sessione di allenamento e potrai confrontare le statistiche sulle pendenze tra sessioni di allenamento diverse. Le informazioni dettagliate sulle pendenze vengono registrate automaticamente, senza che sia necessario acquisire i lap manualmente.

Hill Splitter si adatta al terreno di ogni sessione di allenamento. In pratica, questo significa che quando svolgi una sessione di allenamento in un terreno relativamente pianeggiante, vengono conteggiate anche le pendenze più lievi. Al contrario,

quando ti alleni in aree con grandi variazioni di altitudine, ad esempio in montagna, le pendenze più lievi non vengono conteggiate. Questo adattamento è sempre specifico di ogni sessione di allenamento.

La salita o discesa minima conteggiata come pendenza differisce a seconda del profilo sport. Negli sport in discesa (snowboard, sci alpino, sci fuoripista e telemark) è 15 metri, mentre negli altri sport è 10 metri.



Hill Splitter richiede una frequenza di registrazione GPS di 1 secondo. Questa visualizzazione non può essere usata con una frequenza di registrazione di 1 o 2 minuti.

Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport

Per impostazione predefinita, la visualizzazione allenamento Hill Splitter è attiva in tutti i profili sport di tipo corsa, ciclismo e attività in discesa, ma può essere aggiunta a qualsiasi profilo sport che usa GPS e altitudine barometrica.

Nel servizio Web Flow:

1. Passa a **Profili Sport** e seleziona **Modifica** nel profilo sport cui desideri aggiungerla.
2. Seleziona **Relativo al dispositivo**
3. Seleziona **Street X > Visualizzazioni di allenamento > Aggiungi nuovo > Schermo intero > Hill Splitter** e salva.

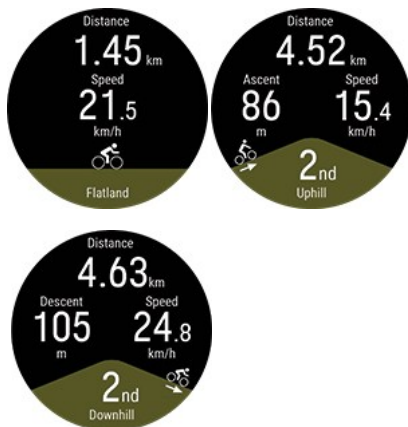
Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

1. Passa al menu principale e scegli **Profili sport**.
2. Seleziona uno sport e tocca **Modifica**.
3. Aggiungi la visualizzazione allenamento Hill Splitter.
4. Al termine, tocca Fine.

Ricorda di sincronizzare le impostazioni nel dispositivo Polar.

Allenamento con Hill Splitter

Una volta iniziata la sessione di allenamento, scorri fino alla visualizzazione Hill Splitter con i pulsanti SU/GIÙ. I dettagli che puoi visualizzare durante la sessione di allenamento includono:



- Distanza: distanza del segmento corrente (pianeggiante, in salita o in discesa)
- Salita/discesa del segmento corrente
- Velocità

Potresti riscontrare un certo ritardo nel passare da una pendenza a un terreno pianeggiante. Questo avviene per avere la certezza che la pendenza sia terminata. Anche se il passaggio tra una pendenza e un tratto pianeggiante indicato nella visualizzazione allenamento Hill Splitter appare in ritardo, la fine della pendenza viene contrassegnata correttamente nei dati e di conseguenza viene mostrata correttamente anche nel riepilogo allenamento nel servizio Web o nell'app Polar Flow.

Finestra pop-up dei dettagli sulle pendenze

Negli sport in discesa (snowboard, sci alpino, sci fuoripista e telemark) viene visualizzata una finestra pop-up con i dettagli della pendenza precedente una volta completata e dopo aver risalito per 15 metri. Questo comportamento è progettato in modo da visualizzare la finestra popup solo quando risali con lo skilift.



- Distanza: distanza del segmento corrente (pianeggiante, in salita o in discesa)
- Salita/discesa del segmento corrente
- Velocità media
- Numero di pendenze

Riepilogo di Hill Splitter

Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento verranno visualizzate le informazioni seguenti:



- Numero di tratti in salita e in discesa
- Distanza totale dei tratti in salita e in discesa

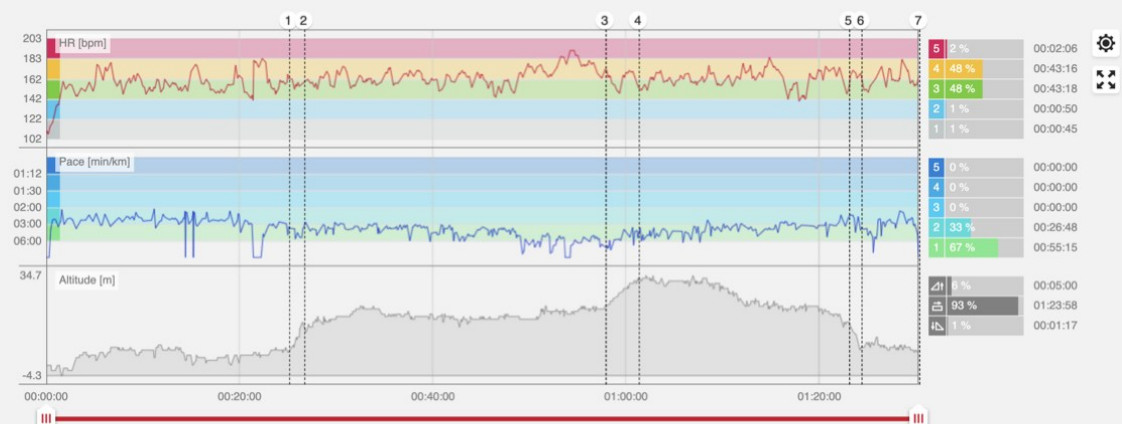
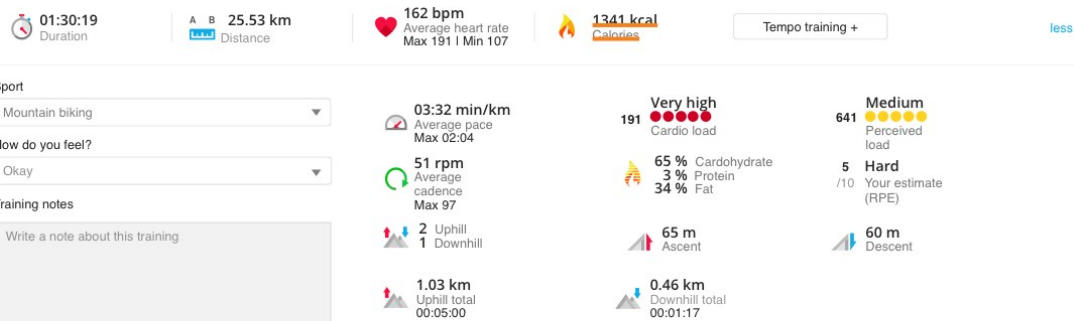
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Puoi visualizzare dati dettagliati per ogni segmento in salita, in discesa e pianeggiante nel servizio Web Flow dopo aver sincronizzato i dati al termine della sessione di allenamento. Una panoramica della sessione di allenamento è disponibile anche nell'app Polar Flow.

I dati disponibili per ogni segmento dipendono dal profilo sport e dai sensori usati, ma possono includere, ad esempio, altitudine, potenza, frequenza cardiaca, cadenza e velocità.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



Andatura corsa

La funzionalità Andatura corsa ti permette di mantenere un'andatura costante e raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Definisci un obiettivo di tempo per la distanza, ad esempio 45 minuti per una corsa di 10 km, e segui i dati sul tuo rendimento positivo o negativo rispetto all'obiettivo prefissato.



L'andatura corsa può essere impostata sullo sportwatch o puoi anche scegliere un obiettivo di andatura corsa nel servizio Web o nell'app Polar Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch.

Se hai pianificato un obiettivo di andatura corsa per il giorno specifico, lo sportwatch suggerisce di iniziare a crearlo quando attivi la modalità pre-allenamento.

Creazione di un obiettivo di andatura corsa sullo sportwatch

1. Per attivare la modalità pre-allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione Ora o premi INDIETRO per accedere al menu principale e selezionare **Inizia allenamento**.
2. In modalità pre-allenamento apri **Impostazioni**.
3. Seleziona **Andatura corsa** e quindi imposta la distanza e la durata. Premi OK per confermare. Lo sportwatch mostra l'andatura/la velocità necessaria per raggiungere il tuo tempo target e poi torna in modalità pre-allenamento, in cui puoi iniziare la sessione di allenamento.

Creazione di un obiettivo di andatura corsa nel servizio Web Flow

1. Nel servizio Web Flow passa a **Diario** e fai clic su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. In **Aggiungi obiettivo di allenamento** seleziona **Sport**, immetti **Nome obiettivo** (al massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e completa il campo **Note** (opzionale) con le note che desideri aggiungere.
3. Seleziona **Race Pace**.
4. Inserisci due dei seguenti valori: **Durata**, **Distanza** o **Race Pace**. Si ottiene il terzo automaticamente.
5. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
6. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

Sincronizza l'obiettivo con lo sportwatch tramite FlowSync e potrai iniziare.

Segmenti Strava Live

I segmenti Strava sono segmenti di strada o di sentiero previamente definiti in cui gli atleti possono competere per il tempo in bicicletta o di corsa. I segmenti sono definiti in [Strava.com](https://www.strava.com) e possono essere creati da qualsiasi utente Strava. Puoi utilizzare i segmenti per confrontare i tuoi tempi tra loro o con i tempi di altri utenti Strava che hanno completato il segmento. Ogni segmento include una classifica pubblica con King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) con il miglior tempo per il segmento.

Devi disporre di un [pacchetto Strava Summit Analysis](#) per usare la funzionalità Segmenti Strava Live sul dispositivo Polar Street X. Dopo che avrai attivato la funzionalità Segmenti Strava Live, esportato i segmenti nell'account Flow e sincronizzato i segmenti con Street X, riceverai un avviso ogni volta che ti avvicini a uno dei tuoi segmenti Strava preferiti.

Ogni volta che esegui un segmento, sullo sportwatch vengono visualizzati in tempo reale i dati sulle prestazioni che indicano se sei avanti o indietro rispetto al tuo record personale (PR) per il segmento. I risultati vengono calcolati e visualizzati immediatamente sullo sportwatch al termine del segmento, ma per consultare i risultati finali devi visitare la pagina all'indirizzo [Strava.com](https://www.strava.com).

Connessione degli account Strava e Polar Flow

Puoi connettere gli account Strava e Polar Flow nel servizio Web Polar Flow O nell'app Polar Flow.

Nel servizio Web Polar Flow passa a **Impostazioni > Partner > Strava > Connetti**.

Oppure

Nell'app Polar Flow passa a **Impostazioni generali > Connetti > Strava** (fai scorrere il pulsante per connetterti)

Importazione di segmenti Strava nell'account Polar Flow

1. Nell'account Strava seleziona i segmenti che vuoi importare nei preferiti di Polar Flow o nel dispositivo Street X. A questo scopo, scegli l'icona che raffigura una stella accanto al nome del segmento.
2. Nella pagina Preferiti del servizio Web Polar Flow seleziona quindi il pulsante Aggiorna segmenti Strava Live per importare i tuoi segmenti Strava Live preferiti nell'account Polar Flow.
3. Il dispositivo Street X può includere un massimo di 100 preferiti per volta. Scegli i segmenti che vuoi trasferire nel dispositivo Street X facendo clic sulle caselle di selezione a sinistra dell'elenco Segmenti Strava Live per spostare i segmenti nell'elenco di sincronizzazione per il dispositivo Street X a destra. Puoi modificare l'ordine dei preferiti sul dispositivo Street X trascinandoli.
4. Sincronizza il dispositivo Street X per salvare le modifiche nello sportwatch.



Per altre informazioni sulla gestione dei preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, vedi [Gestione dei preferiti e degli obiettivi di allenamento in Polar Flow](#).

Altre informazioni sui Segmenti Strava sono disponibili nella pagina del [supporto Strava](#).

Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live



La funzionalità Segmenti Strava Live richiede l'uso del sistema GPS. Assicurati che il sistema GPS sia impostato nei profili sport per la corsa e il ciclismo che desideri usare.

Quando avvii una sessione di allenamento di corsa o ciclismo, i Segmenti Strava vicini (50 chilometri o meno per il ciclismo o 10 chilometri o meno per la corsa) sincronizzati con lo sportwatch vengono visualizzati nella visualizzazione allenamento dei Segmenti Strava. Scorri fino alla visualizzazione dei Segmenti Strava con i pulsanti SU o GIÙ durante le sessioni di allenamento.



Quando ti avvicini a un segmento (200 metri o meno per il ciclismo o 100 metri o meno per la corsa), riceverai un avviso sullo sportwatch e verrà avviato il conto alla rovescia per la distanza rimanente fino al segmento. Puoi annullare il segmento premendo il pulsante INDIETRO sullo sportwatch.



Riceverai un altro avviso al raggiungimento del punto iniziale del segmento. La registrazione del segmento si avvia automaticamente e sullo sportwatch vengono visualizzati il nome del segmento e il tempo del tuo record personale per il segmento.



Il display indica se sei avanti o indietro rispetto al tuo record personale (o il valore KOM/QOM se stai eseguendo il segmento per la prima volta), insieme alla velocità/andatura e alla distanza rimanente.



Dopo aver completato il segmento, lo sportwatch mostra il tempo e la differenza rispetto al tuo record personale. Se hai raggiunto un nuovo record personale, viene visualizzato il simbolo PR.



Zone di frequenza cardiaca

L'intervallo fra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è diviso in cinque zone di frequenza cardiaca.

Mantenendo la frequenza cardiaca in una determinata zona di frequenza cardiaca, puoi controllare il livello di intensità dell'allenamento. Ogni zona di frequenza cardiaca comporta benefici specifici, la cui comprensione ti aiuta a raggiungere l'obiettivo che vuoi ottenere dall'allenamento.

Per altre informazioni sulle zone di frequenza cardiaca: [Cosa sono le zone di frequenza cardiaca?](#)

Zone di velocità

Con le zone di velocità/andatura puoi monitorare facilmente velocità o andatura durante la sessione di allenamento e modificare velocità/andatura per raggiungere l'obiettivo di allenamento. Le zone forniscono un semplice metodo per stabilire l'efficacia dell'allenamento durante le sessioni e ti aiutano ad allenarti a intensità diverse per garantire effetti ottimali.

Impostazioni delle zone di velocità

Le impostazioni delle zone di velocità possono essere modificate nel servizio Web Flow. Sono disponibili cinque zone diverse, i cui limiti possono essere modificati manualmente, oppure puoi usare quelle predefinite. Le zone sono specifiche di ogni sport e ti permettono di modificarle in modo da adattarle al meglio al tuo sport. Le zone sono disponibili per gli sport di corsa (inclusi sport di squadra che prevedono la corsa), sport ciclistici, canottaggio e canoa.

Predefinito

Se selezioni **Predefinito**, non puoi modificare 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 selezioni **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se hai testato le tue soglie effettive, ad esempio le soglie anaerobica e aerobica o le soglie di lattato massima e minima, puoi regolare le zone in base alle tue soglie personali di velocità o andatura. Consigliamo di impostare la velocità e l'andatura della tua soglia anaerobica come soglia minima della zona 5. Se usi anche una soglia aerobica, impostala come minima della zona 3.

Obiettivo di allenamento con zone di velocità

Puoi creare obiettivi di allenamento in base alle zone di velocità/andatura. Dopo aver sincronizzato gli obiettivi tramite FlowSync, riceverai indicazioni dal dispositivo di allenamento durante l'allenamento.

Durante l'allenamento

Durante l'allenamento puoi visualizzare in quale zona ti stai allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

Dopo l'allenamento

Nel riepilogo allenamento dello sportwatch puoi visualizzare una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, puoi visualizzare informazioni visive dettagliate sulle zone di velocità nel servizio Web Flow.

Velocità e distanza dal polso

Lo sportwatch calcola velocità e distanza dai movimenti della mano con un accelerometro integrato. Questa funzionalità è utile quando corri al chiuso o in luoghi con segnale GPS limitato. Per la massima precisione, assicurati di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. La misurazione della velocità e della distanza dal polso funziona al meglio quando corri a un'andatura naturale e confortevole.

Indossa lo sportwatch in modo che aderisca bene al polso e non si sposti. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evita di indossare altri dispositivi, come orologi, activity tracker o fasce da braccio per smartphone, sullo stesso braccio. Inoltre, non tenere alcun oggetto nella stessa mano, ad esempio una mappa o lo smartphone.

La misurazione della velocità e della distanza dal polso è disponibile per questi tipi di attività sportive: Passeggiata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultra running. Per visualizzare velocità e distanza durante una sessione di allenamento, assicurati di aggiungere la velocità e la distanza alla visualizzazione allenamento del profilo sport usato durante la corsa. A questo scopo, puoi usare [Profili sport](#) nell'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Flow.

Cadenza dal polso

La funzionalità Cadenza dal polso permette di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa separato. La cadenza viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso. Quando usi un sensore da scarpa, la cadenza viene sempre calcolata tramite il sensore.

La funzionalità Cadenza dal polso è disponibile in questi sport di tipo corsa: Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultra running.

Per osservare la cadenza durante una sessione di allenamento, aggiungi la cadenza alla visualizzazione allenamento del profilo sport che usi durante la corsa. A questo scopo, puoi usare **Profili sport** nell'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Flow.

Metriche di nuoto

Le metriche di nuoto ti aiutano ad analizzare ogni sessione di nuoto e a monitorare le prestazioni e i progressi nel lungo periodo.



Per ottenere informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa lo sportwatch. È possibile verificare di aver impostato il polso su cui indossare lo sportwatch dalle impostazioni del prodotto in Flow.

Nuoto in piscina

Quando usi il profilo Nuoto o Nuoto in piscina, lo sportwatch registra la distanza, il tempo e l'andatura, la frequenza di bracciate, i tempi di riposo e identifica anche lo stile di nuoto. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, puoi tenere traccia dei tuoi miglioramenti.

Stili di nuoto: Lo sportwatch riconosce il tuo stile di nuoto e calcola le metriche specifiche dello stile, nonché i totali di tutta la sessione. Stili riconosciuti dallo sportwatch:

- Stile libero
- Dorso
- Rana
- Farfalla

Andatura e distanza: Dopo che lo sportwatch riconosce lo stile di nuoto come uno dei quattro indicati sopra, è in grado di rilevare le virate e usare queste informazioni per indicare l'andatura e la distanza in modo accurato. Le misurazioni di andatura e distanza si basano sulla lunghezza della piscina impostata. A ogni virata, viene aggiunta una lunghezza della piscina alla distanza totale percorsa.

Bracciate: lo sportwatch indica il numero di bracciate effettuate in un minuto o per lunghezza della piscina. Queste informazioni possono essere usate per ottenere altri dati su tecnica, ritmo e tempi di nuoto.

Il valore **SWOLF** (acronimo dei termini inglesi per nuoto e golf) è una misura di efficienza indiretta. Il valore 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 percorrere la lunghezza di una piscina equivalgono a un punteggio SWOLF pari a 40. In genere, più basso è il valore SWOLF per un determinato stile e una distanza specifica, più efficiente è il modo in cui nuoti.

Il valore SWOLF è estremamente personale e non deve essere confrontato con i punteggi SWOLF di altri. È uno strumento personale che permette di migliorare e perfezionare la tecnica e individuare un rendimento ottimale per i diversi stili.

Impostazione della lunghezza della piscina

È importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Le lunghezze standard sono 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma puoi anche impostare manualmente una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è 17 metri/iarde.

Puoi selezionare la lunghezza della piscina in modalità pre-allenamento da **Impostazioni**. Apri **Impostazioni**, quindi seleziona **Lunghezza piscina** e imposta la lunghezza corretta.

Nuoto in acque libere

Quando usi il profilo Nuoto in acque libere, lo sportwatch registra la distanza, il tempo e il ritmo della nuotata, la frequenza di bracciate per lo stile libero, nonché il percorso.



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

Andatura e distanza: lo sportwatch usa il GPS per calcolare andatura e distanza durante la nuotata.

Frequenza di bracciate per lo stile libero: lo sportwatch registra la frequenza di bracciate media e massima (numero di bracciate al minuto) per la sessione.

Percorso: il percorso viene registrato con il GPS e puoi visualizzarlo su una mappa dopo la nuotata nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Poiché il GPS non funziona sott'acqua, il percorso viene filtrato dai dati GPS acquisiti quando la mano è fuori dall'acqua o molto vicino alla superficie dell'acqua. Fattori esterni, tra cui le condizioni dell'acqua e le posizioni dei satelliti, possono influire sulla precisione dei dati GPS e di conseguenza i dati dello stesso percorso possono variare da un giorno all'altro.

Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua

Lo sportwatch misura automaticamente la frequenza cardiaca dal polso con la [tecnologia sensor fusion Polar Elixir™](#), offrendo un modo semplice e pratico per calcolare la frequenza cardiaca durante la sessione di nuoto. Benché l'acqua possa impedire la corretta misurazione della frequenza cardiaca dal polso, la precisione è sufficiente a monitorare la frequenza cardiaca media e le zone di frequenza cardiaca durante le sessioni di nuoto, ottenere valori accurati delle calorie bruciate, il carico di lavoro dalla sessione e il feedback di Vantaggi allenamento in base alle zone di frequenza cardiaca.

Per assicurare la migliore precisione possibile dei dati relativi alla frequenza cardiaca, è importante indossare lo sportwatch in modo aderente sul polso (anche più aderente rispetto ad altri sport). Per istruzioni su come indossare lo sportwatch durante l'allenamento, vedi [Allenamento con frequenza cardiaca dal polso](#).



Non puoi utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica con lo sportwatch durante il nuoto in quanto la connessione Bluetooth non funziona sott'acqua.

Avvio di una sessione di nuoto

1. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona il profilo **Nuoto**, **Nuoto in piscina** o **Nuoto in acque libere**.
2. **Quando usi il profilo Nuoto/Nuoto in piscina**, controlla che la lunghezza della piscina sia corretta. Puoi selezionare la lunghezza della piscina in modalità pre-allenamento da **Impostazioni**. Apri **Impostazioni**, quindi seleziona **Lunghezza piscina** e imposta la lunghezza corretta.



Non avviare la registrazione della sessione di allenamento finché non ti trovi all'interno della piscina, ma evita di premere i pulsanti sott'acqua.

3. Premi **INIZIA** per avviare la registrazione dell'allenamento.

Durante la nuotata

Puoi personalizzare i dati visualizzati sul display nella sezione Profili sport del servizio Web Flow. Le visualizzazioni allenamento predefinite nei profili sport di nuoto mostrano le informazioni seguenti:

- Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca
- Distanza
- Durata
- Tempo riposo (Nuoto e Nuoto in piscina)
- Andatura (Nuoto in acque libere)

- Grafico di frequenza cardiaca
- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca massima
- Ora

Dopo la nuotata

Un'analisi dei dati della nuotata è disponibile nel riepilogo allenamento sullo sportwatch subito dopo la sessione di allenamento. Puoi visualizzare le informazioni seguenti:



Data e ora di inizio della sessione di allenamento

Durata della sessione di allenamento

Distanza di nuoto



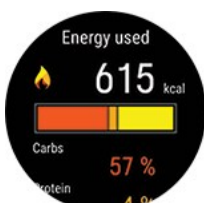
Frequenza cardiaca media

Frequenza cardiaca massima

Carico cardiaco



Zone di frequenza cardiaca



Energia usata durante la sessione di allenamento

Carboidrati

Proteine

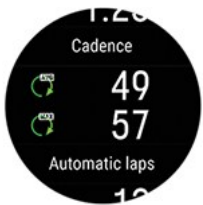
Grassi

Per altre informazioni, vedi [Fonti di energia](#)



Andatura media

Andatura massima



Frequenza di bracciate (numero di bracciate al minuto)

- Frequenza di bracciate media
- Frequenza di bracciate massima



Riepiloghi degli stili di nuoto in piscina (stile libero, dorso, rana, farfalla)

- Distanza
- Durata
- Andatura media
- Punteggio SWOLF

Sincronizza lo sportwatch con Flow per ottenere una rappresentazione visiva dettagliata della nuotata, che include un'analisi dettagliata delle sessioni di nuoto in piscina e delle curve di frequenza cardiaca, andatura e frequenza di bracciate.

Barometro

Le funzionalità del barometro includono altitudine, pendenza, pendenza in discesa, salita e discesa. L'altitudine viene misurata con un sensore di pressione dell'aria atmosferica che converte la pressione dell'aria in valore di altitudine. La salita e la discesa vengono indicate in metri/piedi.

L'altitudine barometrica viene automaticamente calibrata due volte tramite GPS durante i primi minuti di una sessione. All'inizio di una sessione di allenamento prima della calibrazione, l'altitudine è basata solo sulla pressione atmosferica barometrica, che a seconda delle condizioni a volte può essere imprecisa. I dati dell'altitudine vengono corretti dopo la calibrazione, quindi eventuali valori imprecisi visualizzati all'inizio di una sessione vengono automaticamente corretti in seguito e i dati corretti possono essere visualizzati nel servizio web Flow e nell'app dopo la sessione una volta sincronizzati i dati.

Per ottenere i valori di altitudine più accurati, è consigliabile calibrare manualmente l'altitudine ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica o quando ci si trova al livello del mare. L'altitudine può essere calibrata manualmente dalla visualizzazione allenamento in altitudine a schermo intero. Premi OK per impostare l'altitudine corrente.

Fango e sporcizia sul dispositivo possono causare valori di altitudine imprecisi. Tieni pulito il dispositivo per garantire il corretto funzionamento della misurazione dell'altitudine barometrica.

Dati di altitudine quando non ti alleni

Quando non ti alleni puoi visualizzare l'altitudine attuale e il profilo di altitudine delle ultime 6 ore dalla visualizzazione **Navigazione**. Aggiungi la visualizzazione di navigazione da **Impostazioni > Visualizzazioni**. Una volta aggiunta, scorri verso sinistra o destra dal quadrante fino a quando appare, quindi premi OK.

Meteo

La visualizzazione Meteo ti permette di consultare dal polso la previsione meteo oraria per il giorno attuale, insieme a una previsione per periodi di 3 ore per il giorno dopo e di 6 ore per il giorno ancora successivo. Le altre informazioni sul meteo fornite includono velocità e direzione del vento, umidità e probabilità di pioggia.

Le informazioni sul meteo sono disponibili solo dalla visualizzazione apposita. Dal quadrante, scorri verso sinistra o destra fino a raggiungerla.

Per usare la funzionalità Meteo, devi aver installato l'app Polar Flow sul dispositivo mobile e aver associato lo sportwatch all'app. Devi anche impostare le opzioni Servizi di localizzazione (iOS) o Posizione (Android) per ottenere le informazioni sul meteo.

Previsione di oggi



Puoi visualizzare la previsione oraria del giorno. Tocca il display per visualizzare altri dettagli, ad esempio:

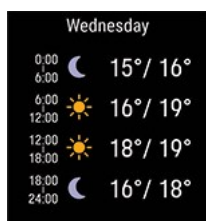
- Località della previsione
- Ultimo aggiornamento
- Aggiorna (visualizzato se i dati meteo devono essere aggiornati, ad esempio perché hai cambiato posizione o è passato un certo tempo dall'ultimo aggiornamento)
- Temperatura attuale
- Percezione
- Pioggia
- Velocità del vento
- Direzione del vento
- Umidità
- Previsione oraria

Nota: la cronologia meteo, incluse le informazioni sul meteo durante le sessioni di allenamento, non è disponibile.

Previsione di domani



- Previsione minima/massima per ogni periodo di 3 ore



Wednesday	
0:00	☾ 15° / 16°
6:00	☀ 16° / 19°
12:00	☀ 18° / 19°
18:00	☀ 16° / 18°
24:00	

- Previsione minima/massima per ogni periodo di 6 ore

Impostazioni di risparmio energia

Le impostazioni di risparmio energia permettono di prolungare l'allenamento modificando la frequenza di registrazione del GPS o disattivando la frequenza cardiaca dal polso. Con queste impostazioni puoi ottimizzare l'utilizzo della batteria e ottenere più tempo per sessioni di allenamento molto lunghe o quando la batteria sta per esaurirsi.

Puoi accedere al menu rapido selezionando **Impostazioni** in modalità pre-allenamento, quando una sessione di allenamento è sospesa e in modalità di transizione nelle sessioni multisport.

Dopo aver configurato una delle impostazioni di risparmio energia, potrai osservarne l'effetto sul tempo di allenamento stimato in modalità pre-allenamento. Le impostazioni di risparmio energia devono essere configurate separatamente per ogni sessione di allenamento. Le impostazioni non vengono memorizzate.



La temperatura influisce sul tempo di allenamento stimato. Quando ti alleni in condizioni di freddo, l'effettivo tempo di allenamento può essere inferiore rispetto a quanto indicato all'inizio della sessione di allenamento.

Frequenza di registrazione GPS

Imposta la frequenza di registrazione GPS su un intervallo meno frequente (1 minuto o 2 minuti). Questo è utile per sessioni di allenamento molto lunghe, quando è essenziale preservare la durata della batteria.



La frequenza di registrazione GPS deve essere impostata su 1 secondo per poter usare funzionalità di navigazione come la guida al percorso, i percorsi Komoot e Segmenti Strava Live. La modifica della frequenza di registrazione GPS in un intervallo meno frequente può anche ridurre la precisione di altre misurazioni, tra cui potenza di corsa, velocità/andatura e distanza, a seconda del profilo sport e dei sensori usati.

Frequenza cardiaca dal polso

Disattiva la frequenza cardiaca dal polso. Disattiva questa impostazione per risparmiare energia quando i dati sulla frequenza cardiaca non sono necessari. Quando usi un cardiofrequenzimetro con fascia toracica, la frequenza cardiaca dal polso è disattivata per impostazione predefinita.

Fonti di energia

La suddivisione delle fonti di energia indica la quantità delle diverse fonti di energia (grassi, carboidrati e proteine) che hai usato durante la sessione di allenamento. Sullo sportwatch puoi visualizzarla nel riepilogo allenamento al termine della sessione di allenamento. Informazioni più dettagliate sono disponibili nell'app Polar Flow per dispositivi mobili dopo aver sincronizzato i dati.

Durante l'attività fisica il tuo corpo usa i carboidrati e i grassi come principali fonti di energia. Maggiore è l'intensità dell'allenamento, più carboidrati consumi in proporzione ai grassi e viceversa. Il ruolo delle proteine è generalmente piuttosto esiguo, ma durante l'attività intensa e le sessioni di allenamento prolungate il tuo corpo può usare dal 5% al 10% circa della propria energia dalle proteine.

Calcoliamo l'uso delle diverse fonti di energia in base alla frequenza cardiaca, ma teniamo conto anche delle tue caratteristiche fisiche. Sono inclusi età, sesso, altezza, peso, frequenza cardiaca massima, frequenza cardiaca a riposo, valore VO2max, soglia aerobica e soglia anaerobica. È importante aver configurato queste impostazioni il più precisamente possibile per ottenere i dati sul consumo delle fonti di energia più accurati.

Riepilogo delle fonti di energia

Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento verranno visualizzate le informazioni seguenti:

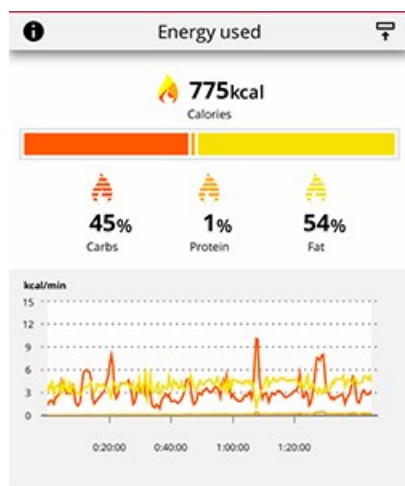


Carboidrati, proteine e grassi consumati durante la sessione di allenamento.



Ricorda, non devi interpretare le fonti di energia usate e le rispettive quantità come linee guida su cosa mangiare dopo la sessione di allenamento.

Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili



Nell'app Polar Flow puoi anche visualizzare la quantità usata di queste fonti in ogni punto della sessione di allenamento e il rispettivo accumulo durante il suo svolgimento. Il grafico mostra il modo in cui il tuo corpo usa le diverse fonti di energia a ogni intensità di allenamento e anche nelle diverse fasi della sessione di allenamento. Puoi anche confrontare la suddivisione rispetto a sessioni di allenamento simili nel tempo e determinare la tua capacità di consumare grassi man mano che si sviluppa la fonte di energia principale.

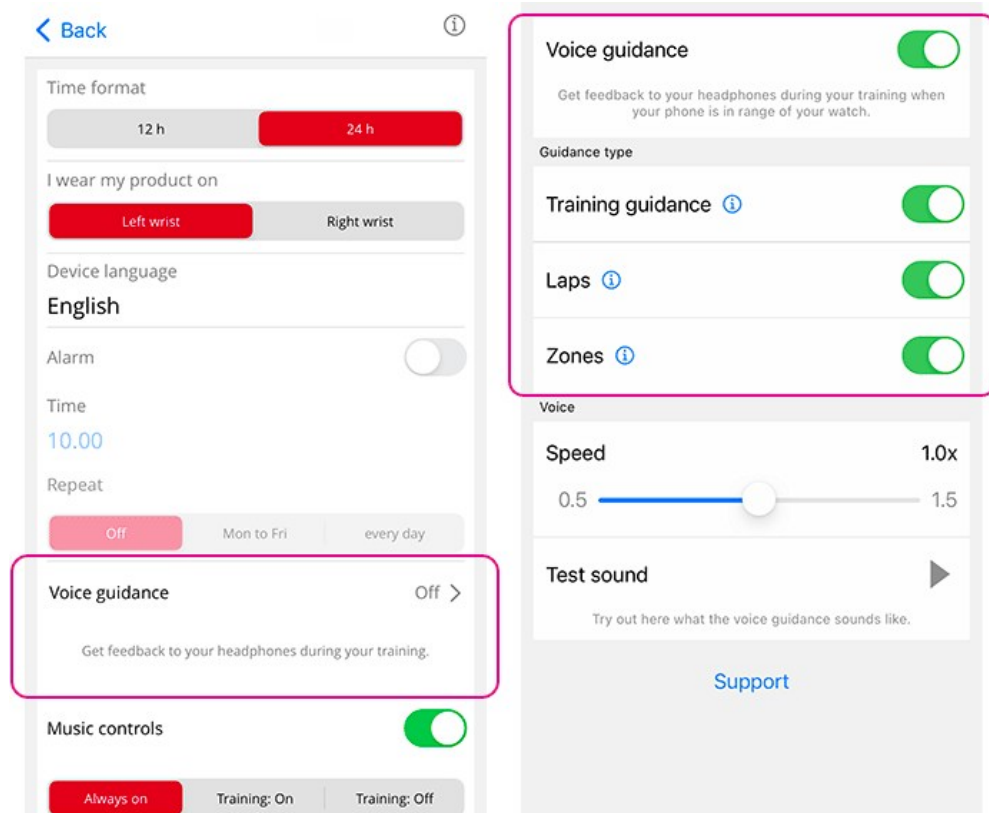
Scopri di più sulle [fonti di energia](#)

Guida vocale

La funzione di guida vocale ti permette di concentrarti sull'allenamento fornendoti dati di allenamento importanti direttamente nelle cuffie. In questo modo non dovrai guardare lo sportwatch mentre ti alleni. Le informazioni inviate in formato audio includono dettagli sul lap, variazioni nella frequenza cardiaca e indicazioni durante le varie fasi dell'allenamento. Per usare la guida vocale, devi aver installato l'app Polar Flow nello smartphone e averla associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#).

Puoi impostare la funzionalità di guida vocale nelle impostazioni del dispositivo nell'app Polar Flow. Nell'app Polar Flow passa a **Dispositivi** e seleziona Polar Street X se hai più di un dispositivo Polar. Scorri verso il basso fino a **Guida vocale**, tocca per aprire e attiva la funzione. Seleziona quindi il tipo di informazioni da includere nella guida vocale:

- Seleziona **Guida all'allenamento** per ottenere una guida durante le varie fasi dei tuoi obiettivi di allenamento e suggerimenti di allenamenti giornalieri.
- Seleziona **Lap** per ascoltare i dettagli sul lap quando acquisisci un lap manualmente o quando un lap viene automaticamente acquisito in base a durata, distanza o posizione.
- Seleziona **Zone** per avvisi su eventuali variazioni nella frequenza cardiaca.



Ricorda che, oltre alle informazioni selezionate tra le possibilità appena elencate, riceverai una guida vocale quando:

- Inizi, interrompi, continui o arresti la sessione di allenamento, nonché quando ricevi un riepilogo allenamento
- La connessione in tempo reale tra smartphone e sportwatch viene interrotta/ripristinata
- La batteria dello sportwatch è scarica

Per altre informazioni, vedi il documento di supporto [Guida vocale nell'app Polar Flow](#).

Notifiche telefoniche

La funzionalità Notifiche telefoniche consente di ricevere avvisi su chiamate in arrivo, messaggi e notifiche dalle app sullo sportwatch. Sullo sportwatch riceverai le stesse notifiche visualizzate sullo schermo dello smartphone. Le notifiche sono disponibili quando non ti alleni e durante le sessioni di allenamento. Puoi scegliere quando vuoi riceverle. Le notifiche telefoniche sono disponibili per gli smartphone iOS e Android.

Per usare le notifiche telefoniche, l'app Polar Flow deve essere in esecuzione nello smartphone e deve essere stata associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#).

Attivazione delle notifiche telefoniche

Sullo sportwatch passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche telefoniche** per attivare le notifiche telefoniche. Se vuoi ricevere notifiche telefoniche sullo smartphone quando non ti alleni, seleziona **Da smartphone no allenamento**. Se vuoi ricevere notifiche telefoniche sullo smartphone durante le sessioni di allenamento, seleziona **Da smartphone in allenamento**.

Puoi anche attivare le notifiche telefoniche nelle impostazioni del dispositivo sull'app Polar Flow. Dopo aver attivato le notifiche, sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow.



Quando le notifiche telefoniche sono attivate, la batteria dello sportwatch e dello smartphone si scaricherà più velocemente perché la connessione Bluetooth è sempre attiva.

Non disturbare

Se vuoi disabilitare le notifiche e gli avvisi di chiamata per un determinato periodo di tempo, attiva l'impostazione Non disturbare. Quando questa impostazione è attiva, non ricevi alcun avviso di chiamata o notifica nel periodo di tempo specificato.

Sullo sportwatch, vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Non disturbare**. Seleziona **Off**, **On** o **On (22:00 - 7:00)** e il periodo di tempo in cui la funzione Non disturbare è attiva. Seleziona **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**.

Visualizzazione delle notifiche

Ogni volta che ricevi una notifica mentre non ti alleni, lo sportwatch vibra e un punto rosso appare in basso sul display. Visualizza la notifica scorrendo verso l'alto dalla parte inferiore del display o ruotando il polso per guardare lo sportwatch dopo che vibra.

Quando ricevi una notifica durante una sessione di allenamento, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. Per rimuovere la notifica, premi il pulsante OK dopo averla visualizzata e seleziona **Cancella**. Per rimuovere tutte le notifiche dallo sportwatch, scorri in basso sull'elenco delle notifiche e seleziona **Cancella tutto**.

Quando ricevi una chiamata, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. Puoi anche accettare o rifiutare la chiamata con lo sportwatch.



Le notifiche telefoniche possono funzionare in modo diverso a seconda del modello di smartphone Android.

Notifiche interne

Puoi scegliere le notifiche interne che vuoi ricevere sullo sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche**.



Obiettivo di attività raggiunto: una volta raggiunto l'obiettivo di attività giornaliero, riceverai un avviso tramite vibrazione e sullo schermo verrà visualizzato il messaggio Obiettivo di attività raggiunto. La notifica **Obiettivo di attività raggiunto** è attiva per impostazione predefinita.



Promemoria attività: lo sportwatch rileva se un periodo di inattività è durato troppo a lungo durante il giorno e ti ricorda di muoverti per evitare gli effetti negativi dell'inattività sulla tua salute. Viene visualizzato **È ora di muoverti!** con una leggera vibrazione. La notifica **Promemoria attività** è attiva per impostazione predefinita.



Smartphone dimenticato: ricevi una notifica sullo sportwatch se dimentichi di portare con te lo smartphone. Se la connessione allo smartphone si interrompe per più di 20 secondi, sullo sportwatch viene visualizzato il messaggio **Hai dimenticato lo smartphone?**. Premi OK e tocca **Trova** per usare la funzionalità [Trova il mio smartphone](#) e localizzare lo smartphone. Se vuoi disattivare temporaneamente la notifica, puoi farlo per 1 ora, 8 ore o per il resto della giornata. La notifica **Smartphone dimenticato** è disattivata per impostazione predefinita.



Promemoria di sincronizzazione: il promemoria di sincronizzazione ti aiuta a mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, l'app Polar Flow e il servizio Web. Puoi sincronizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow tramite la notifica. Tocca la notifica o premi OK e quindi seleziona **Sincronizza**. Il **promemoria di sincronizzazione** è attivo per impostazione predefinita.



Allenamento pianificato oggi: ricevi una notifica sullo sportwatch sulle sessioni di allenamento pianificate per la giornata. Se lo desideri, puoi avviare la sessione di allenamento pianificata tramite la notifica. Tocca la notifica o premi OK per accedere alla modalità pre-allenamento. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso. La notifica **Allenamento pianificato oggi** è attiva per impostazione predefinita.

Trova il mio smartphone

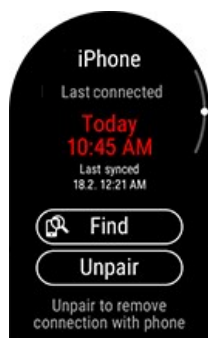
La funzionalità Trova il mio smartphone ti permette di localizzare lo smartphone tramite lo sportwatch in caso di smarrimento. Indica se lo smartphone è vicino o lontano in base alla potenza del segnale Bluetooth e ti permette di riprodurre un suono sullo smartphone quando si trova all'interno del segnale Bluetooth. Per usare questa funzionalità, lo smartphone deve essere associato allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#). Devi anche consentire all'app Polar Flow di accedere alla posizione dello smartphone per poterlo localizzare con precisione.

Utilizzo della funzionalità Trova il mio smartphone al di fuori dell'allenamento



Scorri dall'alto verso il basso sul display in modalità Ora fino a visualizzare il menu [Impostazioni rapide](#). Scorri verso sinistra o destra per esplorare e tocca per selezionare **Trova il mio smartphone**.

- **Connesso**: visualizzato quando lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth ed è connesso allo sportwatch.
- **Ultima connessione**: se lo smartphone non è connesso allo sportwatch, viene visualizzata l'ora dell'ultima connessione.
- **Disabilitato**: la funzionalità Trova il mio smartphone è disabilitata quando è attiva la modalità aereo o se la funzionalità è disattivata nelle impostazioni del dispositivo nell'app Polar Flow.



In alternativa, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati**.

Seleziona lo smartphone nell'elenco dei dispositivi associati e tocca **Trova**.



Quando lo smartphone è connesso allo sportwatch, toccando l'icona **Trova il mio smartphone** viene attivata una visualizzazione in cui un'animazione mostra se lo smartphone è lontano o vicino, in base alla potenza del segnale.



Tocca l'icona di disattivazione dell'audio per riprodurre un suono sullo smartphone. Per riprodurre il suono sullo smartphone, l'app Polar Flow deve essere in esecuzione, almeno in background.



Quando lo sportwatch riproduce un suono sullo smartphone, viene visualizzata l'icona di attivazione dell'audio. Per disattivare l'audio, tocca l'icona.

Uso della funzionalità Trova il mio smartphone durante l'allenamento

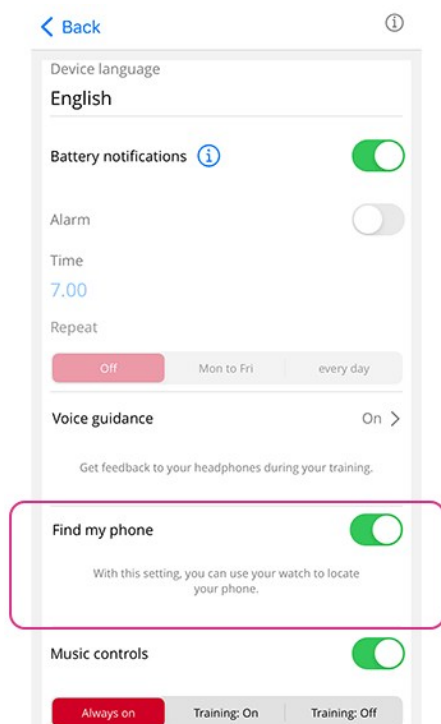
Puoi accedere alla funzionalità Trova il mio smartphone tramite il [menu rapido](#) nelle modalità pre-allenamento e pausa. Seleziona **Impostazioni** per accedere al menu rapido e quindi seleziona **Trova il mio smartphone**.

Ricezione di una notifica se dimentichi lo smartphone

Puoi attivare una [notifica interna](#) sullo sportwatch che ti avvisa se dimentichi di portare con te lo smartphone. Puoi abilitare la notifica in **Impostazioni > Generale > Notifiche**. Se la connessione allo smartphone si interrompe per più di 20 secondi, sullo sportwatch viene visualizzato il messaggio **Hai dimenticato lo smartphone?**. Se vuoi disattivare temporaneamente la notifica, puoi farlo per 1 ora, 8 ore o per il resto della giornata.

Attivazione/disattivazione della funzionalità Trova il mio smartphone nell'app Polar Flow

Puoi attivare o disattivare la funzionalità Trova il mio smartphone nelle impostazioni del dispositivo nell'app Polar Flow. La funzionalità è attiva per impostazione predefinita. Nell'app Polar Flow passa a **Dispositivi**. Scorri verso il basso fino a **Trova il mio smartphone** e attiva/disattiva la funzionalità.



Controllo della musica

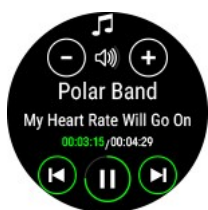
Puoi controllare la riproduzione di musica e contenuti multimediali sullo smartphone con lo sportwatch durante le sessioni di allenamento, nonché dalla visualizzazione Controllo della musica quando non ti alleni. Il controllo della musica è disponibile per gli smartphone iOS e Android. Per usare il controllo della musica, devi aver installato sullo smartphone l'app Polar Flow e averla associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#). Se hai configurato lo sportwatch tramite l'app Polar Flow, lo sportwatch è già associato allo smartphone.

Imposta il controllo della musica da **Impostazioni > Impostazioni generali > Controllo della musica**.



Le impostazioni del controllo della musica vengono visualizzate dopo che hai associato lo sportwatch allo smartphone tramite l'app Polar Flow.

Seleziona **Schermo allenamento** per controllare la musica durante le sessioni di allenamento e **Visualizzazioni** per accedere ai controlli quando non ti alleni.



- **Durante l'allenamento**, scorri verso sinistra o destra per passare alla visualizzazione allenamento del controllo della musica. La visualizzazione allenamento del controllo della musica viene abilitata all'avvio della riproduzione della musica e di una sessione di allenamento
- **Quando non ti alleni**, scorri verso sinistra o destra dal quadrante per passare alla visualizzazione Controllo della musica.
- Regola il volume con i controlli appositi.
- Sospendi/riproduci o cambia canzone con i controlli.



Il widget Controllo della musica ti permette di mettere in pausa e riprodurre la musica direttamente dal quadrante. Puoi aggiungerlo al quadrante in [Impostazioni del quadrante](#).

Impostazioni di controllo della musica nell'app Polar Flow

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Puoi regolare le impostazioni di controllo della musica anche dal menu **Dispositivi** dell'app Polar Flow:

- Tocca il pulsante accanto a Controllo della musica per attivare o disattivare la funzionalità
- **Sempre ON**: puoi controllare la musica sia da Schermo allenamento sia dalla visualizzazione Controllo della musica.
- **Allenamento: ON**: puoi controllare la musica da Schermo allenamento.
- **Allenamento: OFF**: puoi controllare la musica dalla visualizzazione Controllo della musica.



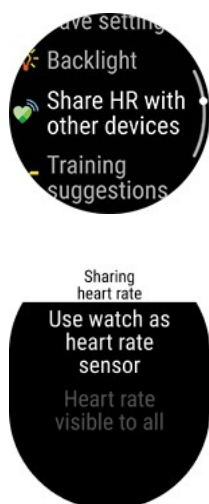
Se modifichi le impostazioni, ricorda di sincronizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow.

Modalità sensore di frequenza cardiaca

In modalità sensore di frequenza cardiaca puoi trasformare lo sportwatch in un sensore di frequenza cardiaca e condividerne i dati con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Per usare lo sportwatch come sensore di frequenza cardiaca, devi prima associarlo al dispositivo esterno ricevente. Fai riferimento alla guida del dispositivo ricevente per istruzioni di associazione dettagliate.

Attiva il sensore di frequenza cardiaca

1. Tieni premuto OK in modalità data e ora o premi INDIETRO e seleziona **Inizia allenamento**. Seleziona il tuo sport preferito.
2. In modalità pre-allenamento apri **Impostazioni**. Seleziona **Condividi FC con altri dispositivi**, quindi seleziona **Usa sportwatch come sensore di frequenza cardiaca**.



3. Attiva la modalità di associazione del dispositivo esterno.
4. Seleziona lo sportwatch dal dispositivo esterno.
5. Accetta l'associazione dello sportwatch con il dispositivo esterno.
6. Potrai visualizzare la frequenza cardiaca sia sullo sportwatch sia sul dispositivo esterno. Per iniziare, avvia la sessione di allenamento dal dispositivo esterno. Per registrare la sessione di allenamento con lo sportwatch, torna alla modalità pre-allenamento e avvia la registrazione dell'allenamento toccando lo schermo.

Non condividere la FC.

Scegli **Non condividere**. La condivisione della frequenza cardiaca viene arrestata anche quando disattivi la modalità pre-allenamento o smetti di registrare l'allenamento.

Trasmissione live della frequenza cardiaca

Puoi trasmettere la tua frequenza cardiaca in tempo reale a dispositivi e app compatibili utilizzando la connettività Bluetooth. Se scegli di trasmettere la tua frequenza cardiaca live a tutti, qualsiasi app o dispositivo compatibile nelle vicinanze potrà acquisirla. Questa funzionalità può essere utile durante gli allenamenti di gruppo in cui la frequenza cardiaca di tutti viene condivisa su uno schermo, oppure quando un allenatore o un insegnante desidera monitorare la frequenza cardiaca. Per impostazione predefinita, la trasmissione live della frequenza cardiaca è disattivata.

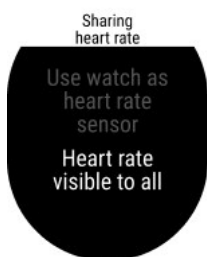
Per attivare o disattivare la trasmissione live della frequenza cardiaca sullo sportwatch:

1. Tieni premuto OK in modalità data e ora o premi INDIETRO e seleziona **Inizia allenamento**. Seleziona il tuo sport preferito.

2. In modalità pre-allenamento apri **Impostazioni**.



Seleziona **Condividi FC con altri dispositivi**.



Seleziona **Frequenza cardiaca visibile a tutti**, quindi imposta la visibilità della frequenza cardiaca su **ON** o **OFF**. L'impostazione scelta verrà salvata per le future sessioni di allenamento con lo sport selezionato, ma puoi modificarla in qualsiasi momento.



Puoi trovare l'impostazione **Frequenza cardiaca visibile a tutti** anche in [Impostazioni profilo sport](#) nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Se modifichi l'impostazione tramite le impostazioni del profilo sport nel servizio Web e nell'app Polar Flow, la modifica verrà sincronizzata con lo sportwatch alla successiva sincronizzazione con Flow.

Profili sport

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

È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, puoi creare **visualizzazioni allenamento** personalizzate per ogni sport che pratichi e scegliere i dati che vuoi visualizzare quando ti alleni, ad esempio solo la frequenza cardiaca o solo la velocità e la distanza, in base ai dati che meglio si adattano ai tuoi requisiti e alle tue esigenze di allenamento o personali.

Lo sportwatch può includere al massimo 20 profili sport preferiti per volta. Il numero dei profili sport nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow è illimitato.

Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

L'uso dei profili sport ti permette di registrare l'allenamento svolto e visualizzare i tuoi progressi in diversi sport. Osserva la cronologia di allenamento e segui i tuoi progressi nel [servizio Web Flow](#).

Cinturini intercambiabili

I cinturini intercambiabili consentono di personalizzare lo sportwatch per adattarsi a ogni situazione e stile, in modo da poterlo indossare sempre e sfruttare al meglio il monitoraggio dell'attività 24/7, la misurazione continua della frequenza cardiaca e il monitoraggio del sonno.

Street X è compatibile con i cinturini standard da 22 mm, senza necessità di adattatori. Puoi scegliere il tuo cinturino preferito dalla [collezione Polar](#) o usare qualsiasi altro cinturino dotato di barrette con molla a scatto da 22 mm.



Consigliamo di evitare cinturini in metallo, in quanto possono interferire col segnale GPS.

Cambio del cinturino

Il cinturino dello sportwatch è rapido e semplice da sostituire.

1. Per rimuovere il cinturino, tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allontana il cinturino dallo sportwatch.
2. Per fissare il cinturino, inserisci il perno dal lato opposto nel foro del perno sullo sportwatch.
3. Tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allinea l'altra estremità del perno al foro sullo sportwatch.
4. Rilascia la levetta per bloccare il cinturino in posizione.

Sensori compatibili

Completa l'esperienza di allenamento e ottieni altre informazioni sulle prestazioni con i sensori Bluetooth® compatibili. Oltre a vari sensori Polar, lo sportwatch è completamente compatibile con diversi sensori di terze parti.

[Visualizza un elenco completo di sensori e accessori Polar compatibili](#)

[Visualizza sensori di terzi compatibili](#)

Prima di utilizzare un nuovo sensore, devi associarlo allo sportwatch. L'associazione richiede solo pochi secondi e assicura che lo sportwatch riceva segnali solo dai sensori, permettendo l'allenamento di gruppo senza disturbi. Prima di partecipare a un evento o a una gara, esegui l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati. Per istruzioni, leggi [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense è un sensore ottico di frequenza cardiaca versatile e di alta qualità che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. Polar Verity Sense è un'ottima alternativa a una fascia toracica e ai dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso. Puoi usarlo con la fascia da braccio, la clip per occhiali da nuoto o indossarlo in altre parti del corpo facendolo aderire saldamente alla pelle. Polar Verity Sense assicura la massima libertà di movimento e può essere usato per moltissimi sport diversi. In particolare, Polar Verity Sense registra frequenza cardiaca, distanza, andatura e monitora frequenza cardiaca, distanza, andatura e virate quando nuoti in piscina. Puoi registrare i tuoi allenamenti nella memoria interna del sensore e trasferire successivamente i dati nello smartphone oppure puoi connetterlo allo sportwatch e seguire la tua frequenza cardiaca in tempo reale durante l'allenamento.

Sensore ottico di frequenza cardiaca Polar OH1

Polar OH1 è un sensore ottico di frequenza cardiaca che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. È un'ottima alternativa versatile alle fasce toraciche e ai dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso. Puoi trasmettere la frequenza cardiaca in tempo reale a sportwatch, smartwatch, a Polar Beat o ad altre app per l'allenamento tramite Bluetooth e contemporaneamente a dispositivi ANT+. Grazie alla memoria interna, puoi allenarti solo con il sensore Polar OH1 e successivamente trasferire i dati di allenamento allo smartphone. Include una fascia da braccio lavabile in lavatrice e clip per occhiali da nuoto (Polar OH1 + confezione del prodotto).

Può essere utilizzato anche con le app Polar Club, Polar GoFit e Polar Team.

Sensore di frequenza cardiaca Polar H10

Monitora la frequenza cardiaca con la massima precisione grazie al sensore di frequenza cardiaca Polar H10 con fascia toracica.

Negli sport in cui è più difficile tenere il sensore ottico di frequenza cardiaca sul retro dello sportwatch fermo sul polso o in cui eserciti pressione o movimento sui muscoli e tendini vicino al sensore, il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 assicura la misurazione della frequenza cardiaca più precisa. Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, ed è quindi l'opzione ideale anche per il tipo di intervallo di allenamento negli sprint veloci.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è dotato di memoria interna che consente di registrare una sessione di allenamento senza un dispositivo di allenamento connesso o un'app di allenamento per dispositivi mobili nelle vicinanze. Devi semplicemente associare il sensore di frequenza cardiaca H10 all'app Polar Beat e avviare la sessione di allenamento con l'app. In questo modo, ad esempio, puoi registrare la frequenza cardiaca delle sessioni di nuoto con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10. Per altre informazioni, consulta le pagine di supporto per [Polar Beat](#) e per il [sensore di frequenza cardiaca Polar H10](#).

Quando usi il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 durante le sessioni di ciclismo, puoi montare lo sportwatch sul manubrio della bici per visualizzare facilmente i dati di allenamento durante il percorso.

Sensore di frequenza cardiaca Polar H9

Polar H9 è un sensore di frequenza cardiaca di alta qualità per tutte le attività sportive. È dotato di Soft strap Polar e monitora accuratamente la frequenza cardiaca. Polar H9 funziona con l'app Polar Beat e con altre app e permette di trasformare facilmente lo smartphone in fitness tracker. Inoltre, le tecnologie Bluetooth®, ANT+ e 5 kHz assicurano la connessione a una vasta gamma di dispositivi sportivi e di attrezzatura da palestra. Grazie alla misurazione tramite fascia toracica, Polar H9 reagisce all'istante a quello che succede nel corpo e fornisce un calcolo accurato delle calorie bruciate.

Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart

Un insieme di fattori può influire sulla velocità di pedalata. Ovviamente, la forma fisica è uno di essi, ma anche le condizioni meteo e le diverse pendenze della strada svolgono un ruolo importante. Il metodo più avanzato per calcolare il modo in cui questi fattori influiscono sulla velocità delle prestazioni è con il sensore di velocità aerodinamico.

- Calcola le velocità attuale, media e massima
- Monitora la tua velocità media per visualizzare i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, ma resistente e facile da fissare

Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart

Lo strumento più pratico per misurare la tua sessione di ciclismo è il nostro sensore di cadenza wireless avanzato. Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima come giri al minuto, in modo da consentirti di confrontare la tua tecnica di pedalata con i percorsi precedenti.

- Migliora la tua tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- Dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le tue prestazioni personali
- Progettato per essere aerodinamico e leggero

Sensore di potenza di terzi

Il calcolo della potenza di pedalata ti aiuta a monitorare e sviluppare le prestazioni ciclistiche e la tecnica di pedalata. Diversamente dalla frequenza cardiaca, la potenza è un valore di sforzo assoluto e oggettivo. Di conseguenza, puoi anche confrontare i valori di potenza con altri colleghi ciclisti dello stesso sesso e della stessa corporatura oppure confrontare i watt per chilogrammo per ottenere risultati più affidabili. Anche l'osservazione di come la frequenza cardiaca risponde alle zone di potenza dà informazioni più approfondite.

Associazione dei sensori allo sportwatch

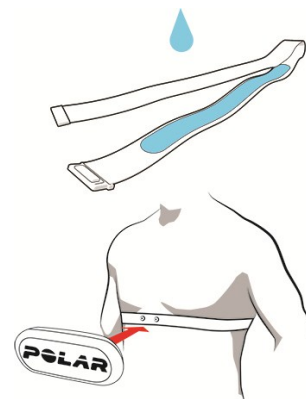
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch



Quando indossi un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch non misura la frequenza cardiaca dal polso.

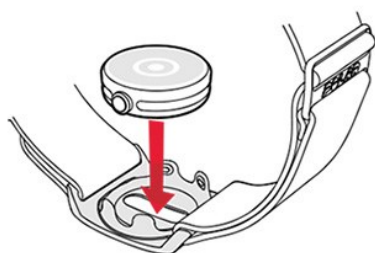
Polar H9, Polar H10

1. Indossa il sensore di frequenza cardiaca dopo averlo inumidito.
2. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
3. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore.
4. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar H10 xxxxxxxx**. Premi OK per avviare l'associazione.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

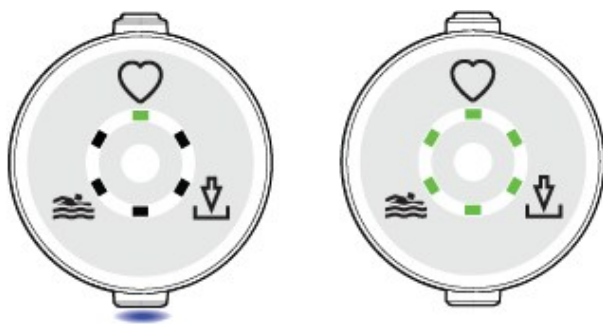


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Posiziona il sensore nel supporto della fascia da braccio con la lente rivolta verso l'alto.



2. Accendi il sensore premendo il pulsante fino a quando la luce non si accende.
3. **Verity Sense**: assicurati che il sensore sia in modalità frequenza cardiaca, contrassegnata da un'icona che raffigura un cuore. Una volta selezionata la modalità, attendi che tutti i sei LED si accendano e quindi puoi iniziare ad associare lo sportwatch Polar.



4. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
5. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar Sense xxxxxxxx**. Premi OK per avviare l'associazione.
6. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

Associazione di un sensore da ciclismo allo sportwatch

Prima di associare un sensore di cadenza, un sensore di velocità o un sensore di potenza di terze parti, assicurati che sia stato installato correttamente. Per altre informazioni sull'installazione dei sensori, consulta i relativi manuali d'uso.



Se vuoi associare un sensore di potenza di terze parti, assicurati che nello sportwatch e nel sensore sia installata la versione più recente del firmware. Se hai due trasmettitori di potenza, devi associarli uno per volta. Dopo aver associato il primo trasmettitore, puoi immediatamente associare il secondo. Seleziona l'ID dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarti di trovare i trasmettitori corretti nell'elenco.

1. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore. **Sensore di cadenza**: ruota varie volte la pedivella per attivare il sensore. Il LED rosso lampeggiante sul sensore indica che il sensore è attivato. **Sensore di velocità**: gira varie volte la ruota per attivare il sensore. Il LED rosso lampeggiante sul sensore indica che il sensore è attivato. **Sensore di potenza di terze parti**: ruota le pedivelle per riattivare i trasmettitori.
3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premi OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

Impostazioni bici

1. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Seleziona **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Conferma con OK.
2. Se associ un sensore di velocità o un sensore di potenza che calcola la velocità, viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Imposta le dimensioni e premi OK. Puoi impostare questo valore da 100 a 3.999 mm.
3. **Lunghezza pedivella**: permette di impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se hai associato un sensore di potenza.

Misurazione della circonferenza delle ruote

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito per informazioni ciclistiche corrette. Esistono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

Metodo 1

- Misura manualmente le ruote per risultati più accurati.
- Usa la valvola per contrassegnare il punto in cui la ruota tocca il suolo. Traccia una linea sul suolo per contrassegnare tale punto. Sposta avanti la bici su una superficie piana per una rotazione completa. Lo pneumatico deve essere perpendicolare al suolo. Traccia un'altra linea sul suolo nel punto in cui si trova la valvola per contrassegnare una rotazione completa. Misura la distanza tra le due linee.
- Sottrai 4 mm per tenere conto del peso sulla bici per ottenere la circonferenza.

Metodo 2

Cerca il diametro in pollici o in ETRTO stampato sulla ruota. Trova la corrispondenza della circonferenza in millimetri nella colonna destra del grafico.

ETRTO	Diametro circonferenza (pollici)	Impostazione circonferenza (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947

ETRTO	Diametro circonferenza (pollici)	Impostazione circonferenza (mm)
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



Le circonferenze sulla tabella sono valori consigliati, in quanto dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione dell'aria.

Calibrazione del sensore di potenza di pedalata

Innanzitutto, seleziona uno dei profili sport di tipo ciclismo e attiva i trasmettitori ruotando le pedivelle. Seleziona quindi

Calibra sensore di potenza da **Impostazioni** e segui le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni specifiche su come calibrare il sensore di potenza, consulta le istruzioni del produttore.

Associazione di un sensore da scarpa allo sportwatch

1. Per associare un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth allo sportwatch, passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore.
3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premi OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

Calibrazione del sensore da scarpa

Per calibrare manualmente il sensore da scarpa, seleziona prima di tutto uno dei profili sport di tipo corsa, quindi apri **Impostazioni**. Passa a **Calibra sensore da scarpa** e seleziona **Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione**.

- **Calibra tramite corsa:** Avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per acquisire un lap. Vedi la distanza attuale percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.



Tieni presente che il timer alternato non può essere usato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di disattivarlo per consentire la calibrazione manuale del sensore da scarpa. Puoi attivare il timer da **Impostazioni** in modalità pausa dopo la calibrazione.

- **Fattore di calibrazione:** Imposta il fattore di calibrazione manualmente se hai identificato quello che restituisce una distanza accurata.

Per istruzioni dettagliate sulla calibrazione automatica e manuale di un sensore da scarpa, vedi [Calibrazione di un sensore da scarpa con Grit X/Pacer/Vantage](#).

Annullamento dell'associazione

Per annullare l'associazione a un sensore:

1. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati** e premi OK.
2. Seleziona il dispositivo da rimuovere nell'elenco e premi OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Conferma premendo OK.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa**.

Associazione degli auricolari Sennheiser MOMENTUM Sport



Durante le sessioni di allenamento, quando indossi gli auricolari Sennheiser MOMENTUM Sport associati allo sportwatch, questo non misura la frequenza cardiaca dal polso.

1. Indossa gli auricolari nelle orecchie per accenderli.
2. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo e Associa MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Viene visualizzato il messaggio Associazione completata.

Disattivazione dell'associazione

Per disattivare l'associazione a un sensore o a un dispositivo mobile:

1. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati** e premi OK.
2. Seleziona il dispositivo che vuoi rimuovere dall'elenco e premi OK.
3. Viene visualizzato il messaggio **Rimuovere associazione?**. Per confermare, premi OK.
4. Al termine, viene visualizzato il messaggio **Associazione rimossa**.

Polar Flow

App Polar Flow

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili puoi visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Puoi anche pianificare l'allenamento nell'app.

Dati di allenamento

Con l'app Polar Flow puoi accedere alle informazioni sulle sessioni di allenamento precedenti e pianificate e puoi creare nuovi obiettivi di allenamento. Puoi scegliere se creare un obiettivo rapido o un obiettivo a fasi.

Puoi ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare ogni dettaglio delle tue prestazioni immediatamente. Puoi visualizzare riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. Puoi anche condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici grazie alla funzione di [condivisione delle immagini](#).

Dati di attività

Puoi osservare i dettagli dell'attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Puoi scoprire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo di attività giornaliera e come raggiungerlo. Puoi visualizzare i passi, la distanza coperta in base ai passi e le calorie bruciate.

Dati del sonno

Analizzando i tuoi ritmi del sonno, puoi determinare se sono influenzati da variazioni nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività giornaliera e allenamento. Con l'app Polar Flow puoi visualizzare durata, quantità e qualità del sonno.

Puoi impostare la tua durata del sonno desiderata per definire quanto desideri dormire ogni notte. Puoi anche valutare il sonno. Riceverai un feedback su come hai dormito in base ai dati del sonno, alla tua durata del sonno desiderata e alla valutazione del sonno.

Profili sport

Puoi aggiungere, modificare, rimuovere e riorganizzare facilmente i profili sport nell'app Polar Flow. Puoi avere fino a 20 profili sport attivi nell'app Polar Flow e nello sportwatch.

Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Polar Flow](#).

Condivisione di immagini

Con la funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow puoi condividere immagini corredate dei dati di allenamento sui canali di social media più diffusi, come Facebook e Instagram. Puoi condividere una foto esistente o scattarne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento hai attivato la registrazione GPS, puoi condividere anche un'istantanea del percorso di allenamento.

Per guardare un video, fai clic sul link seguente:

[App Polar Flow | Condivisione dei risultati dell'allenamento con una foto](#)

Per iniziare a usare l'app Polar Flow

Puoi [impostare lo sportwatch](#) usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow.

Per iniziare a usare l'app Polar Flow, scaricala dall'App Store o da Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo upport.polar.com/it/assistenza/Flow_app.

Prima di usare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), questo deve essere associato allo sportwatch. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Polar Flow dopo la sessione di allenamento. Se lo smartphone è dotato di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento con il servizio Web Flow. L'uso dell'app Polar Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dallo sportwatch al servizio Web. Per informazioni sulla sincronizzazione, vedi [Sincronizzazione](#).

Per altre informazioni e istruzioni sulle funzionalità dell'app Polar Flow, visita [la pagina di supporto dell'app Polar Flow](#).

Servizio Web Polar Flow

Nel servizio Web Polar Flow puoi pianificare e analizzare il tuo allenamento in dettaglio e ottenere tutte le informazioni sulle tue prestazioni. Configura e personalizza lo sportwatch esattamente in base alle tue esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e modificandone le impostazioni. Puoi anche condividere con gli amici le tue sessioni di allenamento, iscriverti alle lezioni della palestra e ottenere un programma di allenamento personalizzato per un evento di corsa.

Il servizio Web Polar Flow mostra anche la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività giornaliera e i dettagli dell'attività e permette di determinare il modo in cui le scelte e le abitudini quotidiane influiscono sul tuo benessere.

Puoi [configurare lo sportwatch](#) con il computer all'indirizzo flow.polar.com/start. Qui otterrai tutte le indicazioni per scaricare e installare il software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra lo sportwatch e il servizio Web e per creare un account utente per il servizio Web. Se hai eseguito la configurazione usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow, puoi accedere al servizio Web Flow con le credenziali create durante la configurazione.

Diario

In **Diario** puoi visualizzare l'attività giornaliera, il sonno e le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), nonché esaminare i risultati degli allenamenti precedenti.

Report

In **Report** puoi seguire i tuoi progressi.

I report di allenamento sono un pratico strumento per seguire i tuoi progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Puoi scegliere tra report settimanali, mensili e annuali per lo sport che desideri. Selezionando un periodo personalizzato, puoi scegliere sia il periodo sia lo sport. Seleziona il periodo e lo sport per il report negli elenchi a discesa e quindi premi l'icona di ingranaggio per scegliere i dati che vuoi visualizzare nel grafico del report.

Con i report di attività puoi seguire le tendenze a lungo termine della tua attività giornaliera. Puoi scegliere se visualizzare report giornalieri, settimanali o mensili. Nel report di attività puoi anche visualizzare i tuoi giorni migliori relativamente ad attività giornaliera, passi, calorie e sonno per il periodo di tempo selezionato.

Programmi

Il Programma per la corsa Polar è personalizzato in base a obiettivi e zone di frequenza cardiaca Polar e tiene conto dei tuoi dati personali e del livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta nel tempo in base ai tuoi progressi. Il Programma per la corsa Polar è disponibile per eventi da 5 o 10 km, di mezza maratona e maratona e include da due a cinque esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/flow.

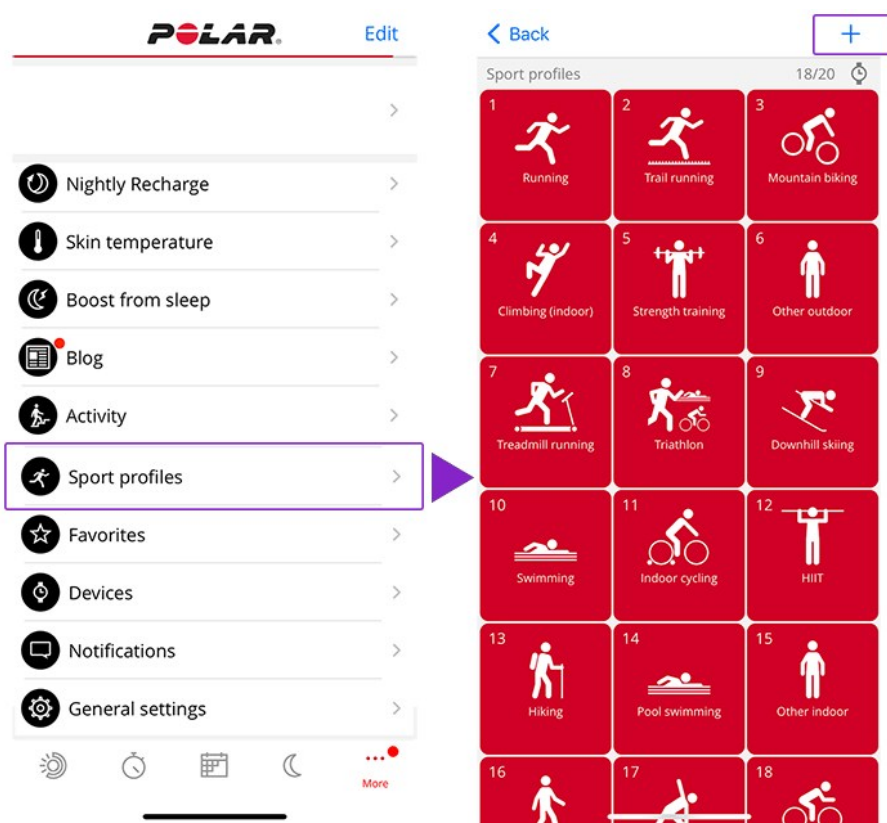
Profili sport in Polar Flow

Vi sono 14 profili sport predefiniti sullo sportwatch. Nell'app Polar Flow o nel servizio web è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 profili sport. Se hai oltre 20 profili sport preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti nello sportwatch durante la sincronizzazione.

Aggiunta di un profilo sport

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili:

1. Passa a **Profili sport**.
2. Tocca il segno più nell'angolo in alto a destra.
3. Seleziona uno sport dall'elenco. Toccare Fine sull'app Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco di profili sport.



Nel servizio Web Polar Flow:

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



È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegli lo sport che vuoi spostare e trascinalo nella posizione desiderata nell'elenco.



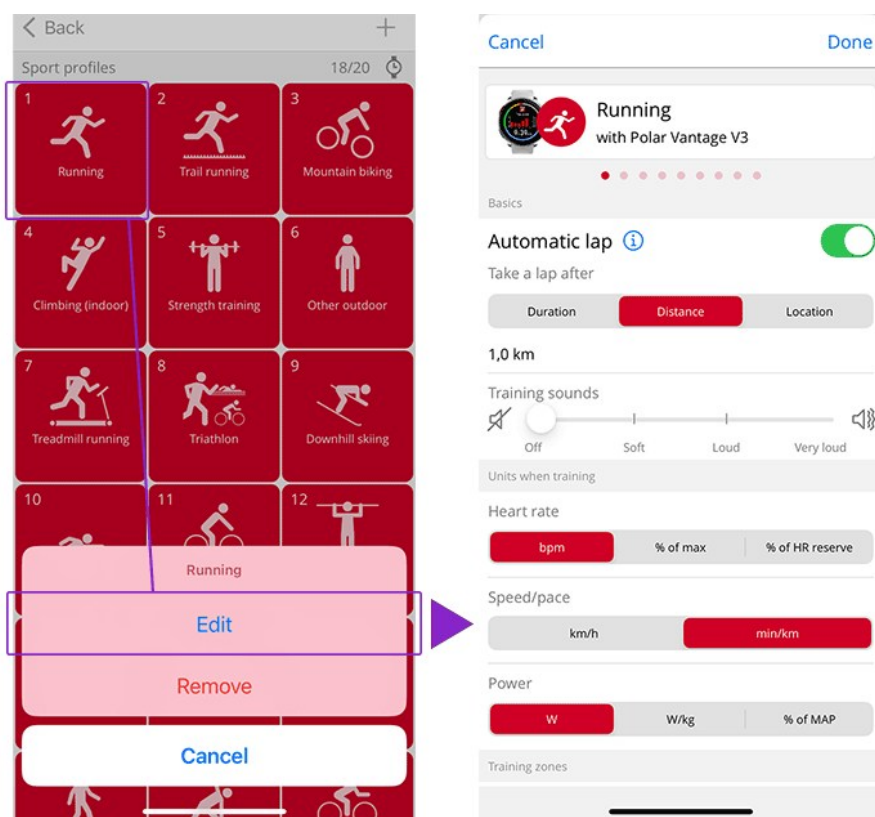
Non è possibile creare nuovi sport da soli. L'elenco degli sport è controllato da Polar, perché ogni sport prevede determinati valori e impostazioni predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulle funzionalità di carico di lavoro e recupero.

Modifica di un profilo sport

Puoi anche definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Puoi creare **visualizzazioni allenamento** personalizzate per ogni sport che pratichi e scegliere i dati da visualizzare durante l'allenamento. Consulta il documento di supporto [Come posso modificare i profili sport e le visualizzazioni allenamento in Polar Flow?](#) per informazioni dettagliate sulle impostazioni del profilo sport dello sportwatch.

Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

1. Passa a **Profili sport**.
2. Seleziona uno sport e tocca **Modifica**.
3. Al termine, tocca **Fine**. Ricorda di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.



Nel servizio Web Flow:

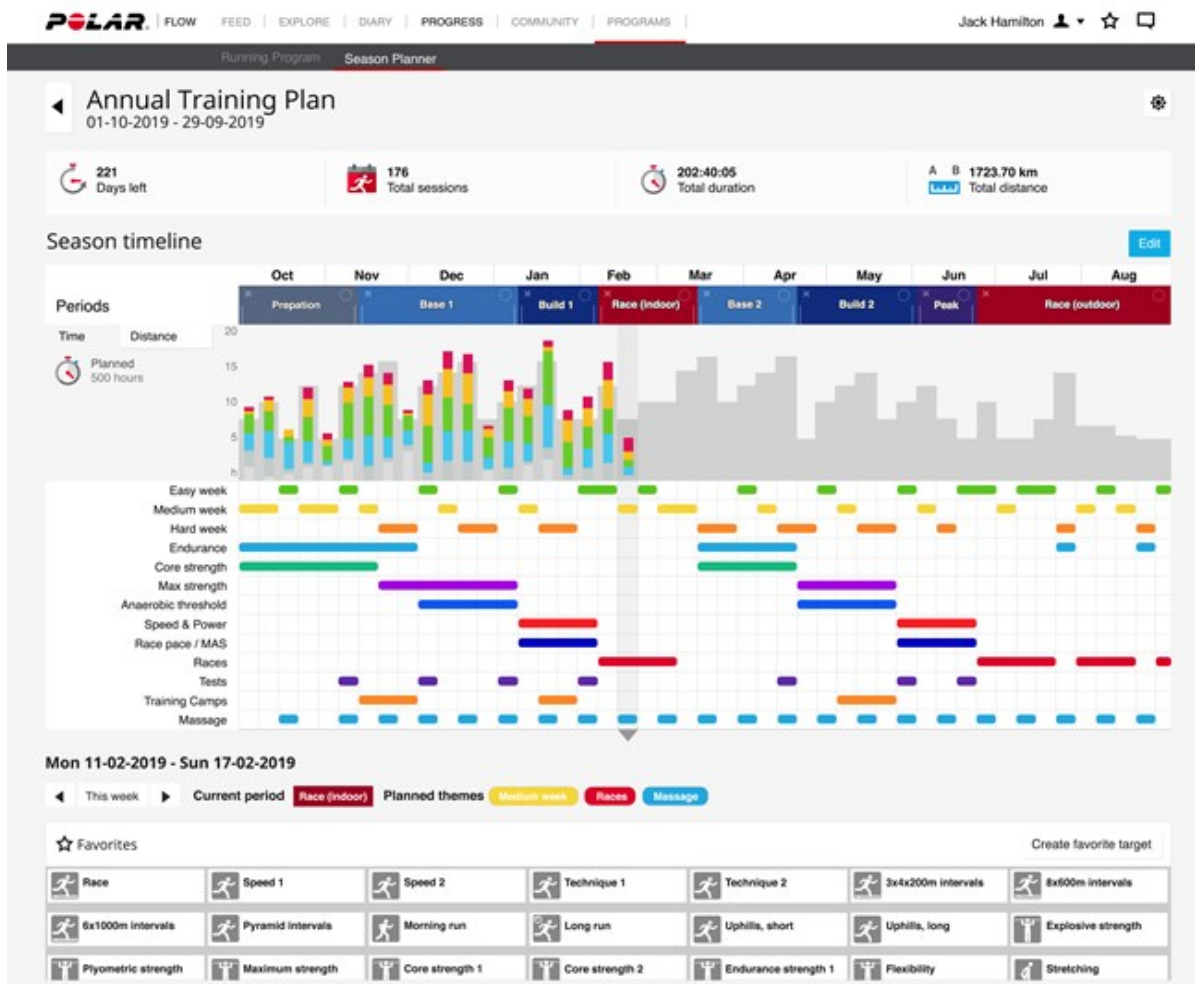
1. Fai clic sul tuo nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Seleziona **Profili sport**.
3. Fai clic su **Modifica** sotto lo sport che vuoi modificare.

Pianificazione dell'allenamento

Puoi pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nel servizio Web Polar Flow o nell'app Polar Flow.

Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione

[Pianificazione della stagione](#) nel servizio Web Flow è un ottimo strumento per la creazione di un piano di allenamento annuale personalizzato. Indipendentemente dal tuo obiettivo di allenamento, Polar Flow ti consente di creare un piano completo per raggiungerlo. Puoi trovare lo strumento Pianificazione della stagione nella scheda **Programmi** del servizio Web Polar Flow.



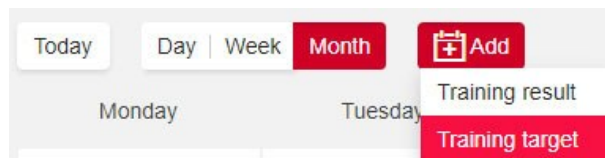
Polar Flow for Coach è una piattaforma gratuita di allenamento da remoto che consente al tuo allenatore di pianificare ogni dettaglio dell'allenamento, da piani per tutta la stagione a singoli allenamenti.

Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati con lo sportwatch tramite FlowSync o l'app Polar Flow prima di poterli utilizzare. Lo sportwatch ti guida verso il completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per creare un obiettivo di allenamento nel servizio Web Polar Flow:

1. Passa a **Diario** e fai clic su **Aggiungi** > **Obiettivo di allenamento**.



2. In **Aggiungi obiettivo di allenamento** seleziona **Sport**, completa i campi **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora di inizio** e immetti tutte le note che vuoi aggiungere in **Note** (facoltativo).

Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

Obiettivo di durata

1. Seleziona **Durata**.
2. Immetti la durata.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Obiettivo di distanza

1. Seleziona **Distanza**.
2. Immetti la distanza.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Obiettivo di calorie

1. Seleziona **Calorie**.
2. Immetti la quantità di calorie.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Obiettivo di andatura corsa

1. Seleziona **Andatura corsa**.
2. Immetti due dei valori seguenti: **Durata**, **Distanza** o **Andatura corsa**. Otterrai il terzo automaticamente.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Il valore di Andatura corsa può essere sincronizzato solo con Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, Street X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 e Vantage V3.

Obiettivo a fasi

1. Seleziona **A fasi**.
2. Aggiungi fasi all'obiettivo. Fai clic su **Durata** per aggiungere una fase in base alla durata oppure fai clic su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Seleziona **Nome** e **Durata/Distanza** per ogni fase.
3. Seleziona la casella **Avvia fase successiva automaticamente** per il passaggio automatico tra fasi. Se lasci deselezionata questa casella, dovrai cambiare fase manualmente.
4. Seleziona **l'intensità della fase** in base a **frequenza cardiaca**, **velocità** o **potenza**.

The screenshot displays the 'A fasi' (Phases) goal configuration screen. At the top, there are buttons for '+ Distance', '+ Duration', and '+ Repeat phases'. The current phase is 'Warmup' with a duration of '1 km'. A dropdown menu is open, showing options for 'Heart rate', 'Speed', and 'Power'. The 'Heart rate' option is selected. Below the dropdown, there is a checkbox 'Start next phase automatically' which is checked. To the right, there is a progress bar with a red dot indicating the current phase. The progress bar is labeled '1 phases : 1 km'.



Gli obiettivi di allenamento in fasi basati su potenza sono attualmente supportati solo da Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Street X, Vantage M3 e Vantage V2.

- Se vuoi ripetere una fase, seleziona **+ Ripeti fasi** e trascina le fasi che vuoi ripetere nella sezione Ripeti.



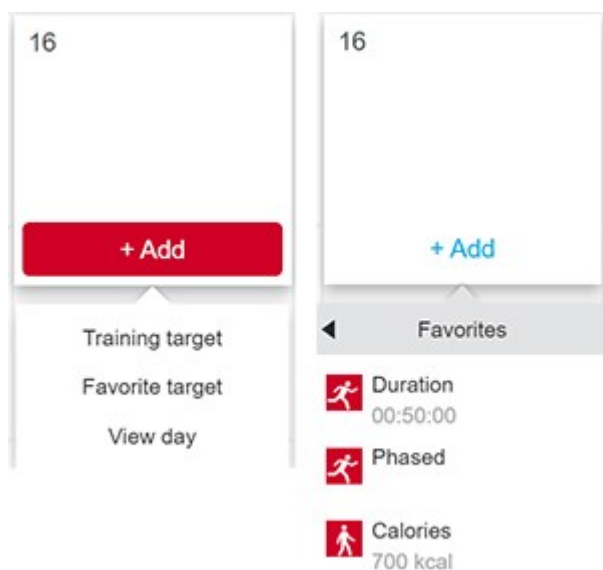
- Fai clic su Aggiungi ai preferiti  per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito

Se hai creato un obiettivo e lo hai aggiunto ai preferiti, puoi utilizzarlo come modello per obiettivi simili. In questo modo, sarà più facile creare obiettivi di allenamento. Non devi creare da zero ogni volta, ad esempio, un obiettivo di allenamento a fasi complesso.

Per utilizzare un obiettivo preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, procedi in questo modo:

- Posiziona il puntatore del mouse su una data nel **Diario**.
- Fai clic su **+ Aggiungi > Obiettivo preferito** e quindi seleziona l'obiettivo nell'elenco **Preferiti**.



- L'obiettivo preferito viene aggiunto al Diario come obiettivo pianificato per la giornata. L'ora pianificata predefinita per l'obiettivo di allenamento è le 18:00.
- Fai clic sull'obiettivo nel Diario per modificarlo nel modo desiderato. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito originale.
- Fai clic su Salva per aggiornare le modifiche.



Puoi modificare i tuoi obiettivi di allenamento preferiti e crearne di nuovi sempre tramite la pagina Preferiti. Fai clic su  nel menu superiore per accedere alla pagina Preferiti.

Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch

Ricorda di sincronizzare gli obiettivi di allenamento con lo sportwatch tramite l'app Polar Flow. In caso contrario, verranno visualizzati solo nel diario del servizio Web Flow, nel calendario dell'app Polar Flow e nell'elenco Preferiti.

Gli obiettivi di allenamento non possono essere sincronizzati con lo sportwatch usando il software Polar FlowSync sul computer.

Per informazioni su come iniziare una sessione con obiettivo di allenamento, vedi [Avvio di una sessione di allenamento](#).

Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow

Per creare un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow:

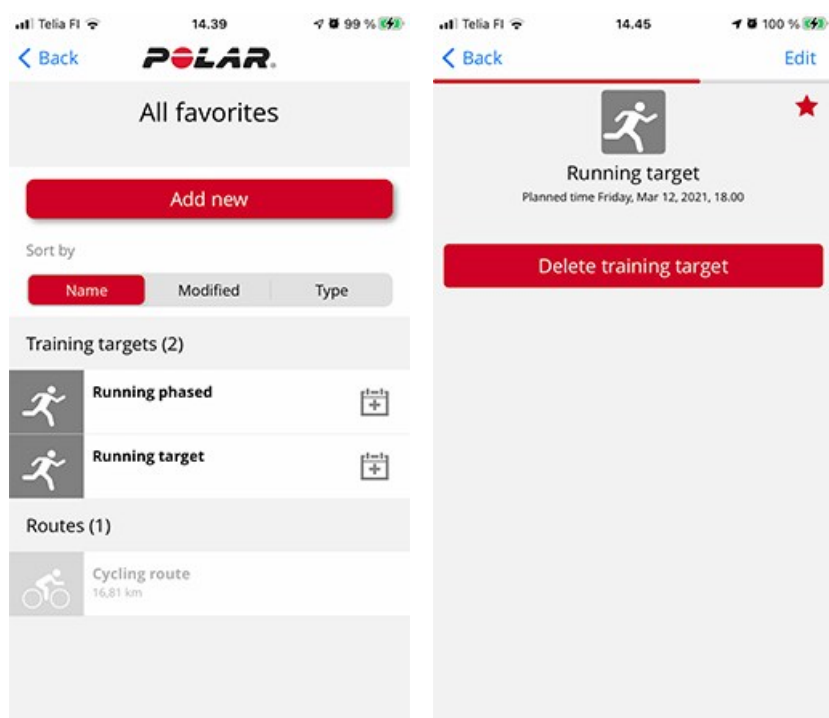
1. Passa a **Allenamento** e fai clic su  nella parte superiore della pagina.
2. Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

Obiettivo preferito

1. Seleziona **Obiettivo preferito**.
2. Seleziona uno degli obiettivi di allenamento preferiti o seleziona **Aggiungi nuovo** per aggiungere un obiettivo preferito.
3. Tocca  accanto all'obiettivo esistente per aggiungerlo al Diario.
4. L'obiettivo di allenamento selezionato viene aggiunto al tuo calendario di allenamento per il giorno attuale. Apri l'obiettivo di allenamento dal Diario per modificarne l'ora.
5. Se hai selezionato Aggiungi nuovo, puoi creare un nuovo **obiettivo rapido**, **obiettivo a fasi**, **segmento Strava Live Segments** o **percorso Komoot** preferito.



I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Street X, Vantage M3, Vantage V2 e Vantage V3. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, Street X, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 e Vantage V3.



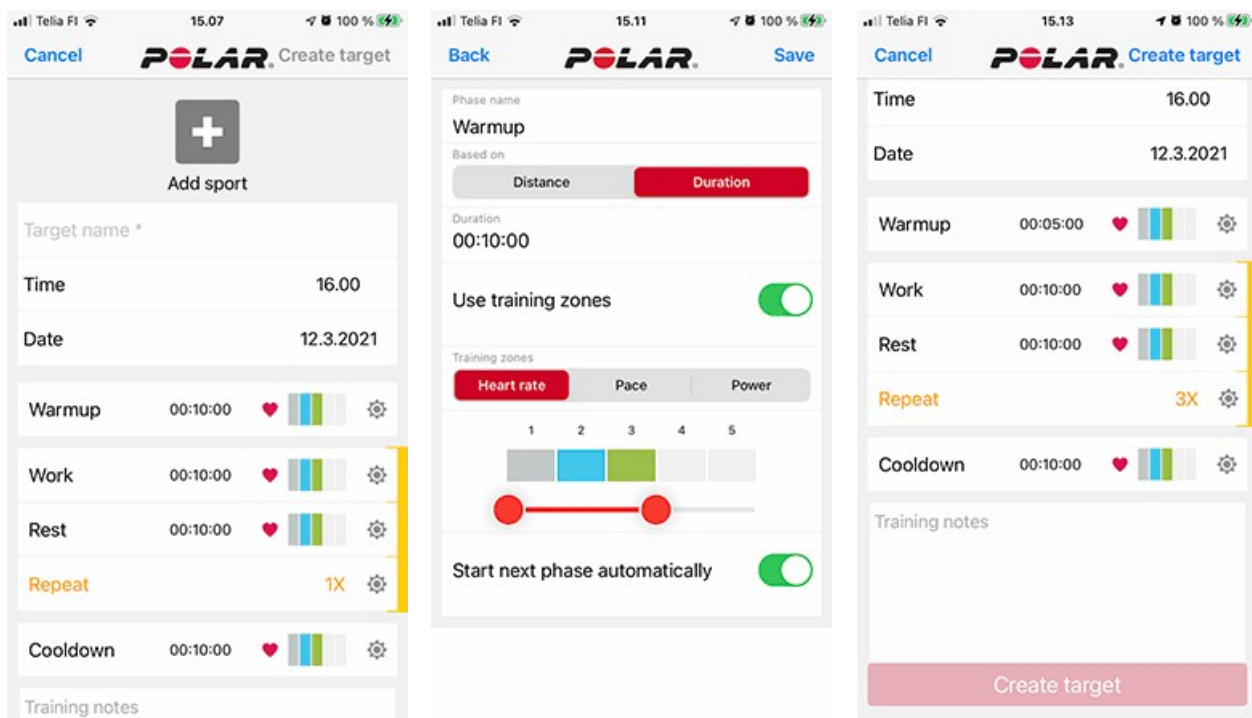
Obiettivo rapido

1. Seleziona **Obiettivo rapido**.
2. Scegli se l'obiettivo rapido è basato su distanza, durata o calorie.
3. Aggiungi uno sport.
4. Assegna un nome all'obiettivo.
5. Imposta la distanza, la durata o la quantità di calorie dell'obiettivo.
6. Tocca **Fine** per aggiungere l'obiettivo al Diario.

The image shows two screenshots of the 'Add quick target' screen in a fitness app. The left screenshot shows the 'Add sport' screen with a plus icon. The right screenshot shows the 'Running' screen with a running icon. Both screens have tabs for 'Distance', 'Duration', and 'Calories'. The 'Distance' tab is selected in both. The left screen shows a target name, date (12.3.2021), time (15.00), and distance (0,0km). The right screen shows a target name, date (12.3.2021), time (15.00), and distance (15,0km).

Obiettivo a fasi

1. Seleziona **Obiettivo a fasi**.
2. Aggiungi uno sport.
3. Assegna un nome all'obiettivo.
4. Imposta la data e l'ora per l'obiettivo.
5. Tocca l'icona  accanto alla fase per modificare le impostazioni della fase.
6. Tocca **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al Diario.



Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow per spostare gli obiettivi di allenamento nello sportwatch.

Preferiti

In **Preferiti**, puoi archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio Web Flow e nell'app Polar Flow per dispositivi mobili. Puoi usare i preferiti come obiettivi pianificati nello sportwatch. Per altre informazioni, vedi [Pianificazione dell'allenamento nel servizio Web Flow](#).

Puoi visualizzare il numero massimo di preferiti per lo sportwatch. Il numero di preferiti nel servizio Web Flow è illimitato. Se hai oltre 100 preferiti nel servizio Web Flow, i primi 100 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione. Puoi modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli e rilasciandoli. Scegli i preferiti che vuoi spostare e trascinali nella posizione dell'elenco desiderata.

Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:

1. [Crea un obiettivo di allenamento](#).
2. Fai clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

Oppure

1. Apri un obiettivo esistente creato dal **Diario**.
2. Fai clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

Modifica di preferiti

1. Fai clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in alto a destra vicino al tuo nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Fai clic sui preferiti che vuoi modificare e quindi fai clic su **Modifica**.

3. Puoi modificare lo sport, il nome dell'obiettivo e aggiungere delle note, nonché modificare i dettagli di allenamento dell'obiettivo. Per altre informazioni, vedi il capitolo sulla [pianificazione dell'allenamento](#). Dopo aver apportato le modifiche necessarie, fai clic su **Aggiorna modifiche**.

Rimozione di preferiti

1. Fai clic sull'icona dei preferiti  nell'angolo in alto a destra vicino al tuo nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Fai clic sull'icona di eliminazione nell'angolo in alto a destra dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

Sincronizzazione

Puoi trasferire i dati dallo sportwatch all'app Polar Flow in modalità wireless tramite la connessione Bluetooth. In alternativa, puoi sincronizzare lo sportwatch con il servizio Web Polar Flow tramite una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra lo sportwatch e l'app Polar Flow, devi avere un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dallo sportwatch al servizio Web, oltre a un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se hai configurato lo sportwatch, hai creato un account Polar. Se si configura lo sportwatch utilizzando un computer, nel computer è già installato il software FlowSync.

Ricorda di sincronizzare e mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, il servizio Web e l'app per dispositivi ovunque ti trovi.

Sincronizzazione con l'app Flow per dispositivi mobili

Prima di effettuare la sincronizzazione, verifica i requisiti seguenti:

- Hai un account Polar e l'app Polar Flow.
- Sul dispositivo è attivata la connessione Bluetooth e la Modalità aereo è disattivata.
- Hai associato lo sportwatch al dispositivo mobile. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Sincronizza i dati:

1. Accedi all'app Polar Flow e tieni premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch.
2. Viene visualizzato **Connessione allo smartphone in corso**, seguito da **Connessione all'app Polar Flow in corso**.
3. Al termine, viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.



Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow una volta ogni ora se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. La sincronizzazione automatica viene effettuata anche al termine della sessione di allenamento o quando cambi le impostazioni sullo sportwatch. Quando lo sportwatch si sincronizza con l'app Polar Flow, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento con il servizio Web Flow tramite una connessione Internet.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/Flow_app.

Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync



Consigliamo di eseguire la sincronizzazione tramite l'app Polar Flow, in quanto stiamo dismettendo gradualmente FlowSync. FlowSync non supporta tutte le funzionalità sullo sportwatch, ovvero alcuni dei dati non verranno sincronizzati. Tali dati includono percorsi, preferiti e obiettivi, nonché misurazioni della temperatura cutanea, saturazione di ossigeno ed ECG dal polso. Per il supporto completo, consigliamo di eseguire la sincronizzazione tramite l'app Polar Flow.

Per sincronizzare i dati con il servizio Web Flow, devi usare il software FlowSync. Vai all'indirizzo flow.polar.com/start, quindi scarica e installa il software prima di provare la sincronizzazione.

1. Collega lo sportwatch al computer. Assicurati che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra di FlowSync viene aperta sul computer e inizia la sincronizzazione.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che colleghi lo sportwatch al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio Web Polar Flow e sincronizza con il servizio le impostazioni che hai eventualmente modificato. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avvia FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync ti avvisa e ne richiede l'installazione.



Se modifichi le impostazioni nel servizio Web Flow mentre lo sportwatch è collegato al computer, premi il pulsante Sincronizza in FlowSync per trasferire le impostazioni allo sportwatch.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/flow.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del software FlowSync, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/FlowSync.

Informazioni importanti

Batteria

Lo sportwatch dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno una durata limitata che dipende da diversi fattori, tra cui la tecnologia della batteria, le temperature di utilizzo, le modalità di ricarica e l'uso e la manutenzione dello sportwatch. Puoi ottimizzare la durata della batteria tenendo lo sportwatch in buone condizioni, ricaricandolo e conservandolo in base alle istruzioni fornite di seguito.

- Tenere puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggere in modo efficace lo sportwatch da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare). Il modo migliore per mantenere puliti i contatti di carica consiste nel risciacquare lo sportwatch con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. Lo sportwatch è resistente all'acqua ed è possibile risciacquarlo con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.
- Prima della ricarica, assicurati che non siano presenti condensa, polvere o residui sui contatti dello sportwatch e del cavo. Rimuovi delicatamente la sporcizia o l'umidità.
- Non ricaricare lo sportwatch a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +40 °C.
- Non ricaricare lo sportwatch in prossimità di materiali o superfici infiammabili.
- Non ricaricare lo sportwatch quando è bagnato.
- Non lasciare lo sportwatch a temperature estreme (meno di -10 °C e più di 50 °C) o sotto la luce solare diretta.
- Evita di scaricare completamente la batteria prima della ricarica e di ricaricarla completamente ogni volta. Mantenendo la carica della batteria tra il 10% e il 90%, puoi renderla più efficiente e ottenere prestazioni ottimali, estendendone la durata.
- Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica.
- Conserva lo sportwatch con una carica parziale in un luogo fresco e asciutto. Se non userai lo sportwatch per un certo periodo di tempo, ricaricalo fino a circa il 50% prima di conservarlo. Inoltre, spegni lo sportwatch da **Impostazioni > Info sullo sportwatch**. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se intendi conservare lo sportwatch per diversi mesi, ti consigliamo di ricaricarlo dopo qualche mese.

Le batterie ricaricabili si consumano gradualmente con il passare del tempo e la loro capacità diminuisce. La durata media delle batterie ricaricabili agli ioni di litio degli smartphone e degli sportwatch, inclusi gli sportwatch Polar, è di circa 2-3 anni. La batteria avrà circa l'80% della capacità originale a questo punto e la percentuale continuerà a diminuire con il tempo e l'uso. L'effettiva durata della batteria varia a seconda dell'uso e delle condizioni operative.

Al termine del ciclo di vita del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, rispettando le normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, attuando la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

Carica della batteria

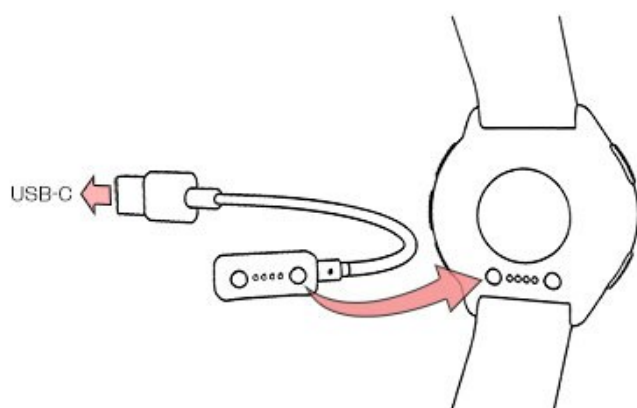
Usa il cavo USB in dotazione per caricare la batteria tramite la porta USB del computer.

Puoi anche caricare la batteria tramite una presa elettrica. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore di alimentazione USB (non in dotazione con il prodotto). Se usi un adattatore di alimentazione USB, assicurati

che sia contrassegnato con “Uscita 5 V CC” e che fornisca almeno 500 mA. Usa solo un adattatore di alimentazione USB conforme agli standard di sicurezza, contrassegnato con “LPS”, “Limited Power Supply”, “UL listed” o “CE”. È possibile usare anche caricabatterie rapidi, purché rispettino queste specifiche.



1. Per caricare lo sportwatch, collegalo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatterà in posizione.



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.



Se la batteria è completamente scarica, possono essere necessari alcuni istanti prima che sul display venga visualizzata l'animazione della ricarica.

3. Quando l'icona della batteria è piena, lo sportwatch è completamente carico.

Ricarica durante l'allenamento

Lo sportwatch può essere caricato durante l'allenamento, ma prima di tutto è importante verificare che i contatti di carica dello sportwatch e del cavo di ricarica siano puliti e asciutti. Sporco, sudore e umidità possono causare ossidazione o altri possibili danni allo sportwatch e al cavo di ricarica.

Nel caricare lo sportwatch durante l'allenamento, viene visualizzata l'icona di ricarica  nelle modalità pre-allenamento e pausa.



Durata della batteria

- Modalità completa per allenamento: fino a 43 ore di allenamento continuo con lettura ottica della frequenza cardiaca attivata e frequenza di registrazione GPS impostata su Ogni 1 secondo.
- Modalità eco per allenamento: fino a 170 ore di allenamento continuo con frequenza di registrazione GPS impostata su Ogni 2 minuti e lettura ottica della frequenza cardiaca disattivata.
- Modalità smartwatch: fino a 10 giorni in modalità sportwatch con monitoraggio continuo della frequenza cardiaca e notifiche telefoniche abilitati, senza monitoraggio delle sessioni di allenamento.

L'autonomia dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui utilizzi lo sportwatch, le funzioni usate, la frequenza con cui attivi la retroilluminazione e l'invecchiamento della batteria. La sincronizzazione frequente con l'app Flow riduce la durata della batteria. L'autonomia si riduce notevolmente a temperature sotto lo zero. Indossare lo sportwatch sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

Per altre informazioni, consulta il documento di supporto [Qual è la durata della batteria di Polar Street X?](#)

Stato della batteria e notifiche

Stato della batteria



Puoi controllare lo stato della batteria dal menu [Impostazioni rapide](#) o dal widget della batteria, che può essere aggiunto al quadrante in [Impostazioni del quadrante](#).



Quando la carica della batteria è bassa (10% o meno), viene visualizzata l'icona di stato della batteria quando giri il polso per guardare lo sportwatch o torni alla modalità Ora dal menu. Se il widget della batteria è aggiunto al quadrante, l'icona non viene visualizzata.

Notifiche relative alla batteria

- Quando la carica della batteria è quasi esaurita, viene visualizzato **Batteria scarica. Caricare** in modalità Ora. Si consiglia di caricare lo sportwatch.
- Viene visualizzato **Carica prima dell'allenam.** se la carica è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento.

Notifiche di batteria scarica durante l'allenamento:

- Quando la carica della batteria si sta per esaurire, viene visualizzato **Batteria scarica**. La notifica si ripete se la carica diventa troppo bassa per misurare la frequenza cardiaca e i dati GPS, pertanto la misurazione della frequenza cardiaca e il GPS si disattivano.
- Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato **Registrazione terminata**. Lo sportwatch smette di registrare l'allenamento e salva i dati di allenamento.

Se il display è vuoto, significa che la batteria è scarica e lo sportwatch è in modalità di sospensione. Ricarica lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

Cura dello sportwatch

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, lo sportwatch Polar deve essere tenuto pulito e maneggiato con cura. Le istruzioni di seguito ti aiutano a soddisfare i requisiti specificati nella garanzia, tenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

Tieni pulito lo sportwatch

Dopo ogni sessione di allenamento lava lo sportwatch con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugalo con un panno morbido.

Tieni puliti i contatti di carica dello sportwatch e il cavo per garantire una carica e una sincronizzazione corrette.

Prima di avviare la carica, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi con cura la sporcizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato o sudato.**

Tieni puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggerlo in modo efficace da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare). Il modo migliore per mantenere puliti i contatti di carica consiste nel risciacquare lo sportwatch con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. Lo sportwatch è resistente all'acqua e può essere sciacquato con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.

Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca

Evitare di graffiare l'area del sensore ottico sul coperchio posteriore. Graffi e sporcizia riducono le prestazioni di misurazione della frequenza cardiaca dal polso.

Evita di usare profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti nella zona su cui indossi lo sportwatch. Se lo sportwatch entra in contatto con questi o altri prodotti chimici, lavalo con acqua e sapone e sciacqualo sotto l'acqua corrente.

Conservazione

Conserva il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in materiali non traspiranti (come una busta di plastica o una borsa sportiva) o conduttivi (come 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. Se non userai lo sportwatch per un certo periodo di tempo, conservalo con una carica parziale. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se intendi conservare lo sportwatch per diversi mesi, ti consigliamo di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

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

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, consigliamo di rivolgerti esclusivamente a un Centro di assistenza Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per altre informazioni, vedi Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi dei centri di assistenza Polar, visita la pagina support.polar.com e i siti Web specifici per ogni paese.

Precauzioni

I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo la sessione di allenamento. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar misurano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Per un elenco completo di accessori compatibili, vai all'indirizzo www.polar.com/it/all-accessories. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione barometrica misurano altitudine e altre variabili. L'uso per altri scopi non è previsto né consigliato. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere usato per scopi medici né per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e strumenti di allenamento

In prossimità dei dispositivi elettronici possono verificarsi disturbi. Anche le centraline WLAN possono causare interferenze con il dispositivo di allenamento durante l'allenamento. Per evitare valori o comportamenti errati, allontanati da possibili fonti di disturbo.

Gli strumenti di allenamento con componenti elettrici o elettronici come schermi LED, motori o freni elettrici possono produrre segnali vaganti che causano interferenze. Per risolvere questi problemi, prova le operazioni seguenti:

1. Rimuovi il sensore di frequenza cardiaca dal torace e usa normalmente lo strumento di allenamento.
2. Sposta il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smette di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense direttamente di fronte alla console centrale, prova a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossa di nuovo l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantieni il dispositivo di allenamento in un'area quanto più priva di interferenze possibile.

Se il dispositivo di allenamento non funziona ancora con lo strumento di allenamento, può produrre un eccessivo disturbo elettrico per la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

Salute e allenamento

L'allenamento può includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, ti consigliamo di rispondere alle domande seguenti relativamente al tuo stato di salute. Se la tua risposta è sì a una o più domande, ti consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.

- Negli ultimi 5 anni hai avuto periodi di inattività fisica?
- Hai valori alti di pressione sanguigna o colesterolo nel sangue?
- Assumi farmaci per la pressione o il cuore?
- Hai mai avuto problemi respiratori?
- Hai sintomi di qualsiasi malattia?
- Stai recuperando da un infortunio grave o da una cura medica?
- Usi un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato?
- Fumi?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità di allenamento, farmaci per patologie cardiache, pressione sanguigna, patologie psicologiche, asma, problemi respiratori, nonché alcune bevande energetiche, gli alcolici e la nicotina possono influire sulla frequenza cardiaca.

È importante ascoltare le risposte del tuo corpo durante l'allenamento. **Se senti dolori imprevisti o un eccessivo affaticamento durante l'allenamento, ti consigliamo di smettere di allenarti o di continuare a un'intensità minore.**

Nota! Se porti un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, puoi usare i prodotti Polar. In teoria le interferenze con i pacemaker da parte di prodotti Polar non sono possibili. In pratica non si segnalano casi in cui siano state riscontrate interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale dell'idoneità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o altri dispositivi impiantati a causa della vasta gamma di dispositivi disponibili. In caso di dubbi o se riscontri sensazioni insolite durante l'uso di prodotti Polar, consulta il tuo medico o contatta il produttore del dispositivo impiantato per determinare la sicurezza nel tuo caso specifico.

Se hai allergie a qualsiasi sostanza a contatto con la pelle o se sospetti una reazione allergica a causa dell'uso del prodotto, consulta i materiali elencati in [Specifiche tecniche](#). Se riscontri reazioni cutanee, smetti di usare il prodotto e consulta il tuo medico. Informa inoltre l'Assistenza clienti Polar riguardo alla reazione cutanea. Per evitare reazioni cutanee al sensore di frequenza cardiaca, indossalo su una maglietta, ma inumidisci bene la maglietta sotto gli elettrodi per garantire il corretto funzionamento.



L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Può anche causare il rilascio di un colore più scuro dai capi di abbigliamento, che può macchiare i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere il colore originale di un dispositivo di allenamento chiaro per diversi anni, assicurati che i capi che indossi durante l'allenamento non rilascino colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, devi evitare che entrino in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ti alleni a basse temperature (da -20 °C a -10 °C), ti consigliamo di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini

I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. **Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.** Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. **Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.**

Come utilizzare il prodotto Polar in modo sicuro

Polar offre ai propri clienti un [servizio di assistenza per i prodotti di almeno cinque anni](#), dall'inizio della vendita del prodotto. Il servizio di assistenza per i prodotti include i necessari aggiornamenti firmware per i dispositivi Polar e le correzioni per vulnerabilità critiche secondo quanto necessario. Polar monitora costantemente la disponibilità di nuove informazioni sulle vulnerabilità note. Aggiorna il prodotto Polar regolarmente e non appena l'applicazione Polar Flow per dispositivi mobili o il software per computer Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione del firmware.

I dati della sessione di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili come nome, dati fisici, condizione di salute generale e posizione. I dati relativi alla posizione possono essere usati per tenere traccia della tua posizione durante l'allenamento e individuare i tuoi percorsi abituali. Per questi motivi, devi adottare particolare cautela quando conservi il dispositivo nei periodi in cui non lo usi.

Se usi le notifiche telefoniche sul dispositivo da polso, ricorda che i messaggi provenienti da determinate applicazioni vengono proiettati sul display del dispositivo. Gli ultimi messaggi possono essere visualizzati anche dal menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di usare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Proteggi i tuoi dati impostando un PIN di sei cifre sullo sportwatch. Quando è abilitato un PIN, lo sportwatch si blocca automaticamente quando viene rimosso dal polso e per sbloccarlo è necessario immettere il PIN. In questo modo, in caso

di smarrimento o furto dello sportwatch, utenti non autorizzati non potranno accedere ai tuoi dati personali. Inoltre, il PIN protegge la connessione USB a un computer, permettendoti di caricare in tutta sicurezza lo sportwatch su qualsiasi computer, controllando il trasferimento dei dati tra i dispositivi. Puoi impostare un PIN durante la configurazione o successivamente passando a **Impostazioni > Dati e sicurezza > Imposta PIN**. Per altre informazioni, vedi [Configurazione e uso di un PIN sullo sportwatch](#).

Prima consegnare il dispositivo a una terza parte per la verifica o prima di venderlo, devi eseguire una reimpostazione dei valori predefiniti del dispositivo e rimuoverlo dall'account Polar Flow. Per istruzioni su come eseguire il ripristino delle impostazioni predefinite, vedi [Riavvio e ripristino](#). Questa operazione cancella la memoria del dispositivo, in modo che il dispositivo non possa più essere collegato ai tuoi dati. Per rimuovere il dispositivo dall'account Polar Flow, accedi al servizio Web Polar Flow, seleziona Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" vicino al prodotto che vuoi rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento sono archiviate sul dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per maggiore sicurezza, puoi abilitare diverse opzioni di miglioramento della sicurezza sul dispositivo mobile, ad esempio l'autenticazione avanzata e la crittografia. Consulta il manuale d'uso del dispositivo di allenamento per istruzioni su come abilitare queste opzioni.

Quando usi il servizio Web Polar Flow, consigliamo di scegliere una password lunga almeno 12 caratteri. Se usi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di esplorazione per evitare che altri possano accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser di un computer di memorizzare o ricordare la password per il servizio Web Polar Flow, se non si tratta del tuo computer privato.

Vedi anche [Informativa sulla privacy di Polar](#) e [Domande frequenti sulla privacy](#).

Eventuali problemi di sicurezza possono essere segnalati all'indirizzo [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com). Puoi anche contattare [l'Assistenza clienti Polar](#).

Specifiche tecniche

Polar Street X

Modello: 6J

Tipo di batteria

Batteria ricaricabile ai polimeri di litio da 385 mAh

La batteria può essere sostituita presso [l'Assistenza Centrale Polar](#).

Durata della batteria

Modalità completa per allenamento: fino a 43 ore di allenamento continuo con lettura ottica della frequenza cardiaca attivata e frequenza di registrazione GPS impostata su Ogni 1 secondo.

Modalità eco per allenamento: fino a 170 ore di allenamento continuo con frequenza di registrazione GPS impostata su Ogni 2 minuti e lettura ottica della frequenza cardiaca disattivata.

Modalità smartwatch: fino a 10 giorni in modalità sportwatch con monitoraggio continuo della frequenza cardiaca e notifiche telefoniche abilitati, senza monitoraggio delle sessioni di allenamento.



Se mantieni attiva la funzionalità [Display sempre acceso](#) nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente.

Per altre informazioni, vedi il documento di supporto [Qual è la durata della batteria di Street X?](#)

Temperatura di funzionamento

Da -20 °C a +50 °C

Materiali dello sportwatch

Dispositivo: Corning Gorilla Glass 3 (rivestimento AF + DLC), PA11+8GF, alluminio, acciaio inossidabile, PMMA

Cinturino: silicone, fibbia in alluminio, barrette con molla a scatto in acciaio inox

Materiali dei cinturini disponibili come accessori

Vedi [Accessori Polar](#).

Materiali del cavo USB:

PA, N52 NdFeB (placcato zinco), Ottone 6801 (placcato oro), TPE, Velcro, PBT, Ottone

Precisione GPS:

Distanza $\pm 2\%$

Precisione media del percorso: 5 m

Questi valori vengono ottenuti in condizioni satellitari all'aperto quando la visuale del satellite non è ostruita da edifici o alberi. In aree urbane o forestali questi valori vengono comunque ottenuti, ma a volte possono variare.

Frequenza di registrazione GPS

1 secondo (può essere modificata a 1 o 2 minuti nelle [impostazioni di risparmio energetico](#))

Risoluzione altitudine:

1 m

Risoluzione salita/discesa:

5 m

Altitudine massima:

9000 m

Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:

15-240 bpm

Intervallo di visualizzazione velocità corrente:

0-399 km/h 247,9 mph

Impermeabilità:

50 m (adatto per il nuoto)

Display

AMOLED da 1,28", 416 x 416

Sensori:

Precision Prime™

Temperatura cutanea: GEN 1

Frequenza cardiaca a lettura ottica: GEN 3.5

Barometro

Bussola con magnetometro

Accelerometro

Sensore di luce ambientale

Connettività:

Lo sportwatch si connette allo smartphone e a sensori Bluetooth® compatibili tramite la tecnologia Bluetooth wireless.

L'apparecchiatura radio opera con banda di frequenza ISM a 2,402-2,480 GHz e potenza massima di 5 mW.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime usa una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso per una migliore precisione.

Software Polar FlowSync

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

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

Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili

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

Impermeabilità dei prodotti Polar

Molti prodotti Polar possono essere indossati nuotando. 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 bagni e nuoto. Questi dispositivi raccolgono i dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Nei nostri test, tuttavia, abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non funziona in modo ottimale nell'acqua e di conseguenza non possiamo consigliare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso per il nuoto.

Nell'industria orologiera l'impermeabilità è generalmente espressa in un valore in metri, che indica la pressione statica dell'acqua alla profondità specifica. Polar utilizza questo stesso sistema di indicazione. L'impermeabilità dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di impermeabilità è testato prima della consegna per la resistenza alla pressione statica dell'acqua.

In base alla loro impermeabilità, i prodotti Polar sono suddivisi in quattro categorie. Controlla la categoria di impermeabilità riportata sul retro del prodotto Polar e confrontala con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente ai prodotti di altri produttori.

Quando svolgi attività subacquee, la pressione dinamica generata dal movimento nell'acqua è superiore alla pressione statica. Di conseguenza, il movimento del prodotto sott'acqua è soggetto a una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è immobile.

Contrassegni sul retro del prodotto	Schizzi, sudore, gocce di pioggia e così via	Bagni e nuoto	Snorkeling (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bom-	Caratteristiche di impermeabilità
-------------------------------------	--	---------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

				bole)	
Impermeabilità IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di idropulizia. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua e così via Standard di riferimento: IEC60529.
Impermeabilità IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Impermeabilità Impermeabilità a 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Impermeabilità a 100 metri	OK	OK	OK	-	Per l'uso frequente sott'acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

Informazioni normative



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. La Dichiarazione di conformità relativa e altre informazioni sulle normative per ogni prodotto sono disponibili all'indirizzo www.polar.com/en/regulatory_information.



La figura del contenitore di rifiuti portatile con una croce sopra indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici conformi alla Direttiva 2012/19/EU del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa in materia di rifiuti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre le batterie e gli accumulatori usati in questi prodotti sono conformi alla Direttiva (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 12 settembre 2023 in materia di batterie e accumulatori e del rispettivo smaltimento. Questi prodotti e batterie/accumulatori all'interno dei prodotti Polar devono pertanto essere smaltiti tramite raccolta differenziata nei paesi dell'Unione Europea. 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, adempiendo alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie e accumulatori.

Per vedere le etichette normative specifiche di Street X, vai su **Impostazioni > Info sullo sportwatch**.

Garanzia internazionale limitata Polar

- Polar Electro Oy rilascia una garanzia internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti venduti negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.

- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso correlati.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza centrale Polar autorizzata indipendentemente dal paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e alcun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conserva lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia www.polar.com.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del presente manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto di Polar Electro Oy.

I nomi e i logo contenuti nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logo contenuti nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto contrassegnati con il simbolo ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio di fabbrica registrato di Apple Inc. Il marchio e il logo Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc.; il loro utilizzo da parte di Polar Electro Oy è autorizzato con licenza.

Clausola esonerativa di responsabilità

- Il materiale incluso in questo manuale è da intendersi a puro scopo informativo. I prodotti qui descritti sono soggetti a modifiche senza preavviso a causa del programma di sviluppo costante attuato dal fornitore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia alcun tipo di garanzia, implicita o esplicita, per il contenuto di questo manuale né per i prodotti in esso descritti.
- 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 al suo interno.

1.0 IT 03/2026