Questo manuale d’istruzione è fornito da trovaprezzi.it. Scopri tutte le offerte per Polar Unite Nero o cerca il tuo prodotto tra le migliori offerte di Smartwatch e Orologi Sportivi

POLAR UNITE

MANUALE D’USO

INDICE:

Indice: 2
Manuale d'uso per Polar Unite 6
Introduzione 6
Come utilizzare al meglio Polar Unite 8
Servizio web Polar Flow 8
Operazioni preliminari 9
Configurazione dello sportwatch 9
Opzione A: Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow 11
Opzione B: Configurazione con un computer 11
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch 11
Come indossare il cinturino di Polar Unite 12
Funzioni dei pulsanti e touchscreen 13
Touchscreen a colori 13
Visualizzazione di notifiche 14
Movimento di attivazione della retroilluminazione 14
Tipi di quadrante 14
Modificare il colore del quadrante 18
Attivazione della retroilluminazione 18
Movimento di attivazione della retroilluminazione 18
Funzionalità Non disturbare 19
Retroilluminazione sempre attiva durante l'allenamento 19
Menu 19
Impostazioni rapide 21
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
Monitoraggio continuo FC 25
Modalità aereo 25
Non disturbare 25
Notifiche telefoniche 25
Unità 26
Lingua 26
Avviso di inattività 26
Info sullo sportwatch 26
Impostazioni utente 26
Peso 26
Altezza 27
Data di nascita 27
Sesso 27
Sfondo allenamento 27
Obiettivo di attività 27

Durata del sonno desiderata 28
FC max 28
Frequenza cardiaca a riposo 28
VO2max 29
Impostazioni dello sportwatch 29
Sveglia 29
Tipo quadrante 29
Ora 30
Data 30
Primo giorno della settimana 30
Icone del display 30
Riavvio e ripristino 31
Per riavviare lo sportwatch 31
Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch 31
Allenamento 33
Misurazione della frequenza cardiaca sul polso 33
Indossare lo sportwatch quando si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o si effettua il monitoraggio del sonno 33
Indossare lo sportwatch quando non si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno/Nightly Recharge 34
Avvio di una sessione di allenamento 34
Avvio di una sessione di allenamento pianificata 35
Menu rapido 36
Durante l'allenamento 37
Esplorare i display allenamento 37
Imposta timer 39
Timer alternato 39
Timer conto alla rovescia 40
Allenamento con un obiettivo 40
Cambio di fase durante una sessione a fasi 41
Notifiche 41
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento 41
Riepilogo allenamento 42
Dopo l'allenamento 42
Dati di allenamento nell'app Polar Flow 43
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow 43
Caratteristiche 44
Connessione GPS 44
Per abilitare il GPS tramite smartphone 45
Smart Coaching 45
Misurazione del recupero Nightly Recharge™ 46
Dettagli di stato SNA nell'app Flow 49
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow 49
Per l'esercizio 49
Per il sonno 50
Per la regolazione dei livelli di energia 50
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™ 50
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™ 56
Durante l'allenamento 58
Esercizi di respirazione guidati Serene™ 60
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso 62
Prima di iniziare il test 63

Esecuzione del test ... 63
Risultati del test ... 63
Valutazioni del livello di forma fisica ... 64
Uomini ... 64
Donne ... 64
VO2max ... 65
Programma per la corsa Polar ... 65
Come creare un programma per la corsa Polar ... 65
Inizio di un obiettivo per la corsa ... 66
Osservare i progressi ... 66
Carico cardiaco ... 66
Training benefit ... 67
Calorie ... 68
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca ... 69
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch ... 69
Monitoraggio dell'attività 24/7 ... 70
Obiettivo di attività ... 70
Dati di attività sullo sportwatch ... 70
Avviso di inattività ... 71
Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web ... 71
Activity Benefit ... 71
Profili sport ... 72
Zone di FC ... 73
Zone di velocità ... 73
Impostazioni zone di velocità ... 73
Obiettivo di allenamento con zone di velocità ... 73
Durante l'allenamento ... 73
Dopo l'allenamento ... 74
Velocità e distanza dal polso ... 74
Notifiche telefoniche ... 74
Attivazione delle notifiche telefoniche ... 74
Non disturbare ... 75
Visualizzazione delle notifiche ... 75
Cinturini intercambiabili ... 75
Cambio del cinturino ... 75
Sensori compatibili ... 76
Sensore di frequenza cardiaca a lettura ottica Polar OH1 ... 76
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 ... 77
Sensore di frequenza cardiaca Polar H9 ... 77
Associazione dei sensori allo sportwatch ... 77
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch ... 77
Polar Flow ... 79
App Polar Flow ... 79
Dati di allenamento ... 79
Dati di attività ... 79
Dati del sonno ... 79
Profili sport ... 79
Condivisione di immagini ... 79
Per iniziare ad utilizzare l'app Flow ... 80
Servizio web Polar Flow ... 80
Diario ... 80
Rapporti ... 80

Programmi ... 81
Profili sport in Polar Flow ... 81
Aggiungere un profilo sport ... 81
Modifica di un profilo sport ... 82
Pianificazione dell'allenamento ... 84
Creare un obiettivo di allenamento nel servizio Web Polar Flow ... 84
Obiettivo rapido ... 85
Obiettivo a fasi ... 85
Preferiti ... 85
Sincronizzare gli obiettivi nello sportwatch ... 86
Preferiti ... 86
Aggiungere un Obiettivo di allenamento ai Preferiti: ... 86
Modificare i Preferiti ... 86
Modificare i preferiti ... 86
Sincronizzazione ... 87
Sincronizzazione con la mobile app Flow ... 87
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync ... 87
Informazioni importanti ... 89
Batteria ... 89
Durata della batteria e autonomia ... 89
Carica della batteria ... 89
Stato della batteria e notifiche ... 91
Simbolo di stato della batteria ... 91
Notifiche batteria ... 91
Cura dello sportwatch ... 91
Tenere pulito lo sportwatch ... 91
Prendersi cura del sensore ottico di frequenza cardiaca ... 92
Conservazione ... 92
Assistenza ... 92
Precauzioni ... 92
Interferenze durante l'allenamento ... 93
Salute e allenamento ... 93
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI ... 94
Come utilizzare il prodotto Polar in modo sicuro ... 94
Informazioni tecniche ... 95
Polar Unite ... 95
Software Polar FlowSync ... 96
Compatibilità della mobile app Polar Flow ... 96
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar ... 96
Informazioni normative ... 97
Garanzia Internazionale limitata Polar ... 98
Clausola esonerativa di responsabilità ... 99

MANUALE D'USO PER POLAR UNITE

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo sportwatch. Per visualizzare tutorial video e domande frequenti, andare alla pagina support.polar.com/it/unite.

INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver acquistato il nuovo Polar Unite!

Lo sportwatch Polar Unite unisce allenamento, recupero e attività quotidiana per un equilibrio perfetto. Polar Unite permette di allenarsi in maniera costante e, grazie alle sue funzioni intelligenti, fa in modo che restare in forma e in salute faccia parte dello stile di vita. È dotato di monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso. Il monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™ monitora le fasi del sonno (REM, sonno leggero e sonno profondo) e offre un feedback e un punteggio del sonno. Nightly Recharge™ misura il recupero ogni notte, mentre la guida all'allenamento FitSpark™ offre una guida personalizzata per l'allenamento basata sulla forma fisica. Polar Unite aiuta a rilassarsi e ad alleviare lo stress con gli esercizi di respirazione Serene™ e si può connettere allo smartphone per usare il GPS. Polar Unite si può personalizzare con cinturini e quadranti di diversi colori. È anche possibile utilizzare Unite durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.

Sleep Plus Stages rileva automaticamente la **quantità** e la **qualità** del sonno e indica il tempo trascorso in ogni fase del sonno. Raccoglie dati sulla durata del sonno e sulla qualità del sonno in un unico valore: 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 potrebbero richiedere modifiche.

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 si è dormito (**stato del sonno**) e in che modo il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i soliti livelli degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte. In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative.

La guida all'allenamento FitSpark™ permette di accedere ad **allenamenti quotidiani personalizzati** direttamente dallo 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 suggerisce 2-4 opzioni diverse di allenamento ogni giorno: quella più adatta all'utente e da 1 a 3 opzioni alternative fra cui scegliere. Si ottiene un massimo di quattro suggerimenti al giorno e vi sono 19 diversi allenamenti in totale. I suggerimenti includono allenamenti delle categorie di allenamento **cardio**, **di forza** e **muscolare**.

L'**esercizio di respirazione Serene™** è uno strumento per la gestione dello stress che consente di rilassare il corpo e calmare la mente. Guida l'utente verso una respirazione diaframmatica lenta che offre benefici per la salute. Durante l'esercizio di respirazione, lo sportwatch offre un biofeedback sull'armonia tra il respiro e gli intervalli dei battiti cardiaci. Rileva il tempo trascorso nelle zone di serenità, ovvero il tempo in cui la respirazione lenta ha guidato correttamente il cuore in sincronia benefica con il ritmo del respiro.

Con i cinturini intercambiabili, è possibile personalizzare lo sportwatch in base ad ogni situazione e stile.

Sviluppiamo continuamente i nostri prodotti per una migliore esperienza utente. Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurarsi sempre di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dello sportwatch con nuovi miglioramenti.

COME UTILIZZARE AL MEGLIO POLAR UNITE

Si può utilizzare appena acquistato, ma per sfruttarne appieno la potenzialità, è necessario connetterlo a Polar Flow, la nostra app e il nostro servizio Web Polar Flow.

Scaricare l'app Polar Flow dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni, nonché condividere i risultati con tutti gli amici. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

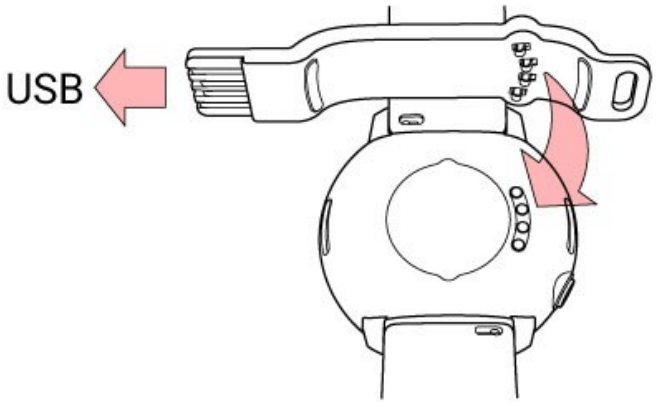
Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Polar Flow con il software FlowSync sul computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento, dell'attività e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

Tutte le informazioni utili sono disponibili all'indirizzo flow.polar.com.

OPERAZIONI PRELIMINARI

CONFIGURAZIONE DELLO SPORTWATCH

Per attivare e caricare lo sportwatch, collegarlo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il caricabatterie USB in dotazione. Allineare i perni del caricabatterie USB con quelli dello sportwatch e collegare l'adattatore. Assicurati anche di inserire il caricabatterie USB nel modo corretto, **ovvero i contatti sul caricabatterie USB di Polar Unite devono essere rivolti verso i contatti della porta USB del computer o del caricatore USB**. Potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare lo sportwatch. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare Batteria.



Collegare il caricabatterie USB allo sportwatch **prima** di connettere l'adattatore all'alimentatore. Non lasciare il caricabatterie USB connesso all'alimentatore **senza** lo sportwatch.

Per configurare lo sportwatch, selezionare la lingua e il metodo di configurazione preferito. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: Andare all'opzione più conveniente scorrendo verso l'alto o verso il basso sul display. Toccare il display per confermare la selezione.

A. **Sullo smartphone**: La configurazione mobile è comoda se non si ha accesso ad un computer con una porta USB, ma potrebbe richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

B. **Sul computer**: La configurazione cablata con un computer è più rapida e consente di caricare contemporaneamente lo sportwatch, ma è necessario avere a disposizione un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.

Le opzioni A e B sono consigliate. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per lo sportwatch.

C. **Sullo sportwatch**: Se non si dispone di un dispositivo mobile compatibile e di un computer con una connessione Internet, si può iniziare dallo sportwatch. **Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, esso non è ancora connesso a Polar Flow. È importante eseguire l'installazione in un secondo momento tramite l'opzione A o B per importare gli aggiornamenti firmware più recenti su Polar Unite.** Su Flow si può vedere un'analisi più dettagliata dei dati di allenamento, attività e sonno.

Polar Unite non è dotato di GPS incorporato, ma è possibile registrare percorso, velocità, andatura e distanza delle sessioni di allenamento all'aperto con Polar Unite utilizzando il GPS dello smartphone. Per utilizzare il GPS, è necessario eseguire l'installazione sullo smartphone (A).

OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UNO SMARTPHONE E L'APP POLAR FLOW

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

1. Tenere lo sportwatch e lo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'installazione.
2. Assicurarsi che lo smartphone sia connesso a Internet e attivare il Bluetooth.
3. Scaricare l'app Polar Flow da App Store o Google Play sullo smartphone.
4. Aprire l'app Flow sullo smartphone.
5. L'app Flow riconosce lo sportwatch nelle vicinanze e richiede all'utente di avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Avvia** sull'app Flow.
6. Quando sullo smartphone viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth**, controllare che il codice visualizzato sullo smartphone corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
7. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.
8. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch toccando il display.
9. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
10. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente nelle procedure di iscrizione e configurazione dell'app.

Al termine delle impostazioni, toccare **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

Se viene richiesto di aggiornare il firmware, collegare lo sportwatch ad una fonte di alimentazione per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento, quindi accettare l'aggiornamento.

OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

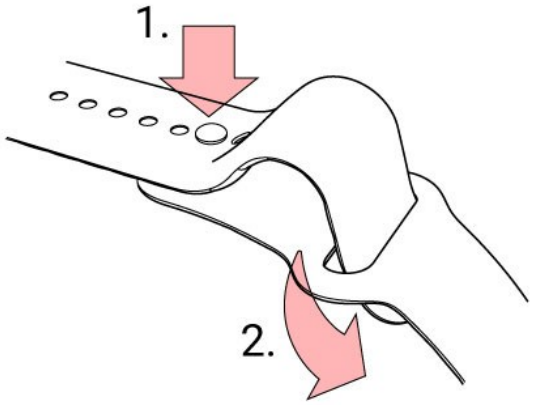
1. Andare al sito flow.polar.com/start, scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. Collegare lo sportwatch alla porta USB del computer con il caricabatterie USB in dotazione. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web Polar Flow.

OPZIONE C: CONFIGURAZIONE DALLO SPORTWATCH

Regolare i valori scorrendo sul display e toccare per confermare la selezione. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere INDIETRO finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, esso non è ancora connesso a Polar Flow. Gli aggiornamenti firmware dello sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow. Per assicurarsi di utilizzare al massimo lo sportwatch e le funzioni esclusive Polar, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Polar Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione A o B.

COME INDOSSARE IL CINTURINO DI POLAR UNITE



1. Inserire il perno nel foro.
2. Far scivolare la parte di fibbia in eccesso al di sotto.

Per effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso in modo preciso durante l'allenamento o aver effettuato il monitoraggio del sonno, assicurarsi di indossare lo sportwatch correttamente.

Vedi le istruzioni dettagliate per modificare il cinturino in Cinturini intercambiabili.

FUNZIONI DEI PULSANTI E TOUCHSCREEN

Lo sportwatch dispone di un pulsante (INDIETRO) con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare la tabella di seguito per scoprire le funzionalità del pulsante in varie modalità.

Modalità Ora	Menu	Modalità Pre-allenamento	Durante l'allenamento
Accedere al menu	Tornare al livello precedente	Tornare alla modalità Ora	Interrompere l'allenamento premendo una volta Toccare il display per continuare.
Tenere premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione	Non modificare le impostazioni	Consente di illuminare il display	Per arrestare la sessione, tenere premuto durante l'interruzione
Consente di illuminare il display	Annullare le selezioni		Consente di illuminare il display
Tenere premuto per dieci secondi per riavviare lo sportwatch	Consente di illuminare il display		

TOUCHSCREEN A COLORI

Il touchscreen a colori consente di scorrere rapidamente tra quadranti, elenchi e menu, nonché di scegliere elementi premendo il display.

- Toccare il display per confermare le selezioni e selezionare le voci:
- Scorrere verso l'alto o il basso per esplorare il menu.
- Scorrere verso sinistra o destra durante l'allenamento per vedere diversi display allenamento.
- Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per passare tra i quadranti.
- Nella modalità Ora, scorrere verso il basso per accedere al menu Impostazioni rapide (Blocco schermo, Non disturbare, Modalità aereo).
- Nella modalità Ora, scorrere verso l'alto per visualizzare le notifiche.
- Toccare il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

Per garantire il corretto funzionamento del touchscreen, rimuovere ogni traccia di sporcizia, sudore o acqua con un panno. Il touchscreen non risponderà correttamente se lo si usa mentre si indossano guanti.

La luminosità del display non può essere modificata dall'utente.

VISUALIZZAZIONE DI NOTIFICHE

Visualizzare 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, consultare Notifiche telefoniche.

MOVIMENTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

La retroilluminazione si attiva automaticamente quando si muove il polso per guardare l'orologio.

TIPI DI QUADRANTE

I quadranti dello sportwatch Polar Unite mostrano l'ora e molto altro. Si ottengono le informazioni più tempestive e pertinenti direttamente sul quadrante, inclusi lo stato dell'attività, la frequenza cardiaca, le sessioni di allenamento più recenti, lo stato di Nightly Recharge e i suggerimenti sull'allenamento a richiesta FitSpark. È possibile scorrere tra i quadranti scorrendo verso sinistra o destra e aprire una vista più dettagliata toccando il quadrante.

È possibile scegliere tra display analogico e digitale in Impostazioni orologio.

Si può selezionare un colore del quadrante diverso, ma i quadranti e il loro contenuto non possono essere modificati.

Ora

Quadrante di base con ora e data.

Attività

La barra grafica intorno al quadrante e la percentuale sotto la data e l'ora mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera.

Inoltre, quando si aprono i dettagli, è possibile vedere i seguenti dettagli dell'attività accumulata del giorno:

- Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

Per ulteriori informazioni, consultare Monitoraggio dell'attività 24/7.

Frequenza cardiaca

Quando si utilizza la funzione di **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, lo sportwatch continua a misurare la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca.

Quando si usa la funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, è possibile osservare anche i valori massimi e minimi di frequenza cardiaca nella giornata e si può controllare il valore più basso di frequenza cardiaca della notte precedente. 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**.

Per ulteriori informazioni, consultare Funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca.

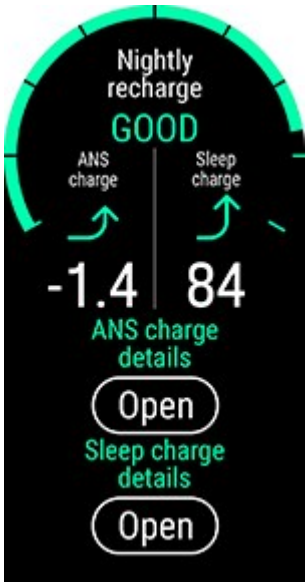
Se non si utilizza la funzione di **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, è possibile continuare a controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale senza avviare una sessione di allenamento. Basta stringere il cinturino, scegliere questo quadrante e visualizzare la frequenza cardiaca attuale toccando il display. Tornare al quadrante Frequenza cardiaca premendo INDIETRO.

Ultime sessioni di allenamento

Vedere il tempo trascorso dalla sessione di allenamento più recente e lo sport della sessione.

Inoltre, quando si aprono i dettagli, è possibile visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Andare alla sessione di allenamento da visualizzare scorrendo verso l'alto/il basso, quindi toccare il display per aprire il riepilogo. Per ulteriori informazioni, consultare Riepilogo allenamento.

Quadrante di Nightly Recharge



Quando si riattiva, è possibile visualizzare lo **stato Nightly Recharge**. Lo stato Nightly Recharge indica quanto era ristoratore il sonno della notte precedente. Nightly Recharge combina le informazioni sul modo in cui il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**) e su come si è dormito (**stato del sonno**). Per ulteriori informazioni, toccare i dettagli dello stato SNA o dello stato del sonno.

Per ulteriori informazioni, consultare Misurazione del recupero Nightly Recharge™ o Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™.

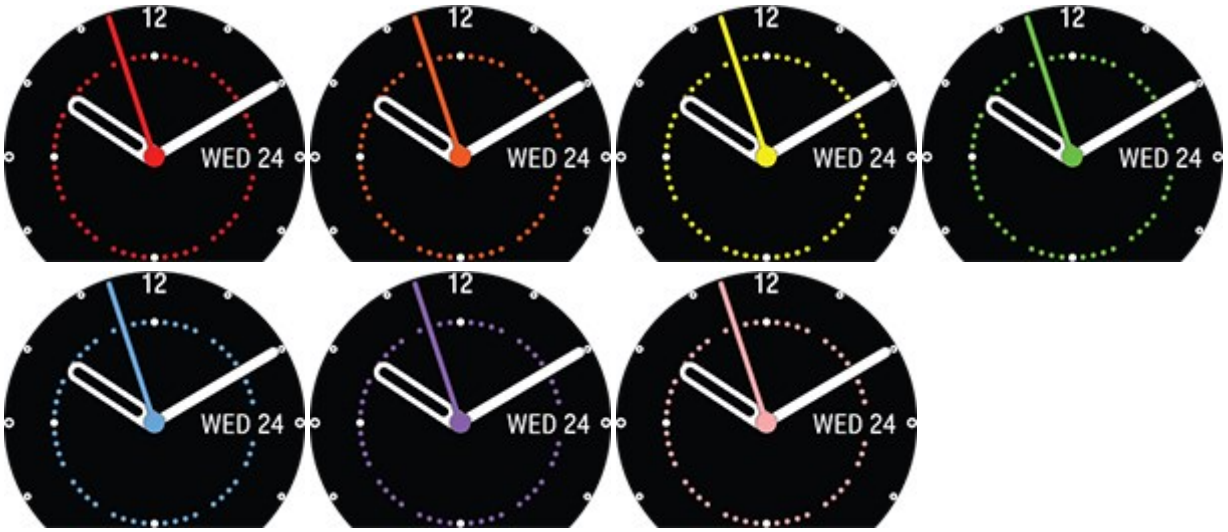
Quadrante di FitSpark

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. Toccare il quadrante per vedere tutti gli obiettivi di allenamento consigliati. Toccare uno degli obiettivi di allenamento consigliati per vedere informazioni dettagliate sull'obiettivo di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare Guida all'allenamento quotidiano FitSpark.

MODIFICARE IL COLORE DEL QUADRANTE

Polar Unite può essere personalizzato cambiando il colore del quadrante che può essere selezionato da una serie di opzioni predefinite. I colori disponibili sono rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola e rosa.



Per modificare il colore del quadrante, andare su **Impostazioni** > **Impostazioni dello sportwatch** > **Quadrante dello sportwatch** > **Digitale/Analogico** > **Tema colore**.

Si può selezionare un colore del quadrante diverso, ma i quadranti e il loro contenuto non possono essere modificati.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

MOVIMENTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Per risparmiare la batteria del dispositivo, la retroilluminazione non è sempre attiva. La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch. Non è possibile impostare la retroilluminazione come sempre attiva, se non durante le sessioni di allenamento.

FUNZIONALITÀ NON DISTURBARE

Il movimento di attivazione della retroilluminazione è **disabilitato** quando è attiva la funzionalità Non disturbare. Puoi attivare la retroilluminazione quando la funzionalità Non disturbare è attiva premendo il pulsante. Per altre informazioni, vedi Impostazioni rapide.

RETROILLUMINAZIONE SEMPRE ATTIVA DURANTE L'ALLENAMENTO

Per tenere sempre attiva la retroilluminazione durante l'allenamento: scorri verso il basso dall'alto del display per raggiungere il menu Impostazioni rapide. Tocca l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatica**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch resta illuminato per tutta la sessione di allenamento. La retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatica al termine della sessione di allenamento.

Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica molto più rapidamente che non con l'impostazione predefinita.

MENU

Accedere al menu premendo INDIETRO ed esplorare il menu scorrendo verso l'alto o il basso. Confermare le selezioni toccando il display e tornare indietro con il pulsante INDIETRO.

Inizio dell'allenamento

Da qui è possibile avviare le sessioni di allenamento. Toccare il display per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.

Per istruzioni dettagliate, vedere Avvio di una sessione di allenamento.

Impostazioni

Sullo sportwatch è possibile modificare le impostazioni seguenti:

- **Impostazioni utente**
- **Impostazioni generali**
- **Impostazioni dello sportwatch**

Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni.

Oltre alle impostazioni disponibili sullo sportwatch, è possibile modificare i profili

sport nell'app e nel servizio web Polar Flow. Personalizzare lo sportwatch con gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni di allenamento. Per ulteriori informazioni, vedere Profili sport in Flow.

Timer

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

Cronometro

Per avviare il cronometro, prima toccare **Cronometro** e poi . Per aggiungere un lap, toccare l'icona del lap . Per interrompere il cronometro, premere INDIETRO.

Timer conto alla rovescia

È possibile impostare il timer conto alla rovescia per avviare il conto alla rovescia rispetto a un'ora preimpostata. Toccare **Imposta timer** e impostare l'ora per il conto alla rovescia, quindi toccare per confermare. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer conto alla rovescia.

Il timer conto alla rovescia viene aggiunto al quadrante di base dello sportwatch.

Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch avvisa l'utente tramite una vibrazione. Toccare per riavviare il timer oppure toccare per annullare e tornare alla modalità Ora.

Durante l'allenamento è possibile utilizzare il timer alternato e il timer conto alla rovescia. Aggiungere i timer ai display allenamento nelle impostazioni Profilo sport in Flow e sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di timer durante l'allenamento, vedere Durante l'allenamento.

Esercizio di respirazione guidato Serene

In primo luogo, toccare **Serene**, quindi toccare **Inizia esercizio** per iniziare l'esercizio di respirazione.

Per ulteriori informazioni, consultare Esercizio di respirazione guidato Serene™.

Fitness Test

Per eseguire il Fitness Test, in primo luogo toccare **Fitness Test**, quindi toccare **Rilassati e inizia il test**.

Per ulteriori informazioni, consultare Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso.

IMPOSTAZIONI RAPIDE

Menu Impostazioni rapide

Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per far apparire il menu **Impostazioni rapide**. Scorrere verso sinistra o destra per esplorare e toccare per selezionare Sveglia, Non disturbare o Modalità aereo:

- **Sveglia**: Toccare l'icona della sveglia per modificare le impostazioni della sveglia.
- **Blocco schermo**: Toccare l'icona Blocco schermo per attivare Blocco schermo. Premere il pulsante INDIETRO per 2 secondi per sbloccare lo schermo.
- **Non disturbare**: Toccare l'icona Non disturbare per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Quando Non disturbare è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.
- **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.

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

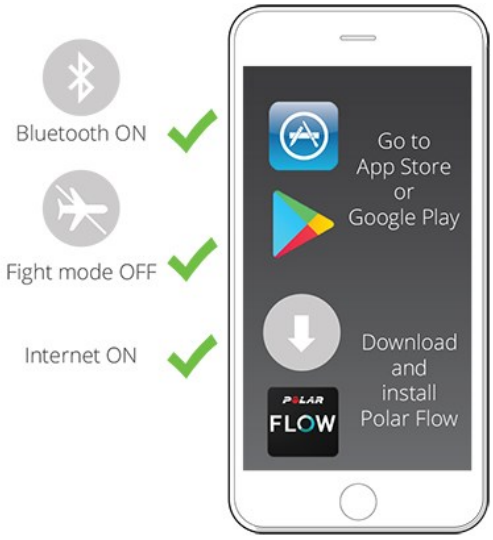
Durante l'allenamento

- **Retroilluminazione**: Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.
- **Blocco schermo**: Toccare l'icona Blocco schermo per attivare Blocco schermo. Premere il pulsante INDIETRO per 2 secondi per sbloccare lo schermo.

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. Sullo smartphone, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dello sportwatch.

   Utenti Android: Se si hanno più dispositivi Polar in uso compatibili con l'app Polar Flow, assicurarsi di avere selezionato Polar Unite come dispositivo attivo nell'app Polar Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione allo sportwatch: Nell'app Flow, andare su **Dispositivi** e selezionare Polar Unite.

2. Sullo sportwatch, tenere premuto INDIETRO in modalità Ora **O** andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa e sinc. smartphone** e toccare il display.
3. Sullo sportwatch viene visualizzato **Apri l'app Flow e avvicina lo sportwatch al telefono**.

4. Quando sullo smartphone viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth**, controllare che il codice visualizzato sullo smartphone corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.
6. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch.
7. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.

ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione con uno smartphone:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e toccare il display.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere toccando il relativo nome sul display.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Confermare toccando il display.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa**.

AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

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

Non si perderanno dati a seguito dell'aggiornamento firmware. Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dello sportwatch vengono sincronizzati sul servizio web Flow.

CON SMARTPHONE O TABLET

È inoltre possibile aggiornare il firmware con lo smartphone se si utilizza la mobile app Polar Flow per sincronizzare i dati di allenamento e attività. L'app consente di sapere se è disponibile un aggiornamento e guida l'utente per tutta l'operazione. Si consiglia di collegare lo sportwatch a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.

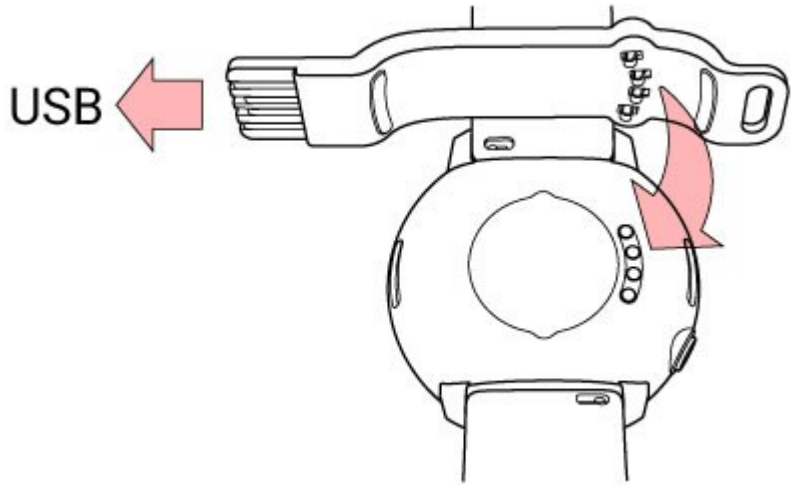
L'aggiornamento firmware wireless, a seconda della connessione, potrebbe richiedere fino a 20 minuti.

CON COMPUTER

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

Per aggiornare il firmware:

1. Collegare lo sportwatch al computer con il caricabatterie USB in dotazione. Allineare i perni del caricabatterie USB con quelli dello sportwatch e collegare l'adattatore. Assicurarsi anche di inserire il caricabatterie USB nel modo giusto, ovvero i **quattro perni del caricabatterie USB del Polar Unite devono essere rivolti verso i quattro perni della porta USB del computer**.



2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere fino a 10 minuti) e lo sportwatch si riavvia. Attendere che termini l'aggiornamento firmware prima di scollegare lo sportwatch dal computer.

IMPOSTAZIONI

IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni generali**.

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

- **Associa e sinc.**
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Modalità aereo**
- **Non disturbare**
- **Notifiche telefoniche**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Avviso di inattività**
- **Info sullo sportwatch**

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.

MONITORAGGIO CONTINUO FC

Portare la funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca su **On**, **Off** o **Solo di notte**. Per ulteriori informazioni, consultare Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca.

MODALITÀ AEREO

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

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.

NON DISTURBARE

Portare la funzione Non disturbare su **On**, **Off** o **On (-)**. Impostare il periodo in cui Non disturbare è attivato. Selezionare l'ora di **Inizio** e l'ora di **Fine**. Quando è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.

NOTIFICHE TELEFONICHE

Impostare le notifiche telefoniche su **Off** o **On, quando non ci si sta allenando.** Tenere presente che non si riceveranno avvisi durante le sessioni di allenamento.

UNITÀ

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

LINGUA

È possibile selezionare la lingua da utilizzare 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**.

AVVISO DI INATTIVITÀ

Impostare l'avviso di inattività su **On** o **Off**.

INFO SULLO SPORTWATCH

Controllare l'ID dispositivo dello sportwatch, oltre alla versione firmware, al modello HW e alle etichette delle normative specifiche di Polar Unite.

Riavviare lo sportwatch: In caso di problemi con lo sportwatch, provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch. Toccare il display per riavviare e toccarlo di nuovo confermare il riavvio. È inoltre possibile riavviare lo sportwatch tenendo premuto il pulsante INDIETRO per 10 secondi.

IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni utente**.

È importante che le impostazioni utente, soprattutto i valori fisici come peso, altezza, data di nascita e sesso, siano corrette perché influiscono sulla precisione dei valori di misurazione, tra cui i limiti della zona di frequenza cardiaca e consumo di calorie.

In **Impostazioni fisiche** sono presenti:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Sfondo allenamento**
- **Obiettivo di attività**
- **Durata del sonno desiderata**
- **Frequenza cardiaca massima**
- **Frequenza cardiaca a riposo**
- **VO_{2max}**

PESO

Impostare il peso in chilogrammi (kg) o in libbre (lbs).

ALTEZZA

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

DATA DI NASCITA

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

SESSO

Selezionare Uomo o Donna.

SFONDO ALLENAMENTO

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

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

OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

Obiettivo di attività giornaliera è un buon metodo per scoprire la propria reale 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 giornaliera.

Livello 1

Se la tua giornata include solo poco sport e molto tempo da seduto, in auto o con 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 faccende domestiche, questo è il livello di attività adeguato.

Livello 3

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

DURATA DEL SONNO DESIDERATA

Impostare **Il sonno totale desiderato** per definire quanto si desidera dormire ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata sulla raccomandazione media per il gruppo di età (8 ore per adulti da 18 a 64 anni). Modificare la durata del sonno desiderata per soddisfare le proprie esigenze personali se si ritiene che 8 ore di sonno siano troppe o troppo poche. In questo modo, è possibile ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla durata del sonno desiderata.

FC MAX

Impostare la 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.

La FC_{max} è utilizzata per stimare il dispendio energetico. La FC_{max} è il numero più alto di battiti cardiaci al minuto durante uno sforzo fisico estremo. Il metodo più accurato per determinare la FC_{max} individuale è svolgere un test di esercizio massimale in un laboratorio. La FC_{max} è cruciale quando si determina l'intensità dell'allenamento. È individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO

La frequenza cardiaca a riposo è il numero più basso di battiti cardiaci al minuto (bpm) quando si è completamente rilassati 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 effettuare alcun allenamento faticoso prima della misurazione e assicurarsi di aver completamente recuperato da qualsiasi attività. È possibile effettuare il calcolo più di una volta, preferibilmente in mattinate successive e calcolare la frequenza cardiaca a riposo media.

Per calcolare la frequenza cardiaca a riposo:

1. Indossare lo sportwatch. Sdraiarsi e rilassarsi.
2. Dopo circa 1 minuto, avviare una sessione di allenamento sul dispositivo. Selezionare un profilo sport, ad esempio Attività indoor.
3. Rimanere fermi e respirare con calma per 3-5 minuti. Non guardare i dati di allenamento durante la misurazione.
4. Arrestare la sessione di allenamento sul dispositivo Polar. Sincronizzare il dispositivo con l'app Polar Flow o il servizio web e controllare il riepilogo di allenamento per il valore della frequenza cardiaca a minima (FC min): questa è la frequenza cardiaca a riposo. Aggiornare la frequenza cardiaca a riposo nelle impostazioni utente in Polar Flow.

VO_{2MAX}

Impostare il VO_{2max}.

VO_{2max} (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. VO_{2max} può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale e test di esercizio submassimale). È possibile utilizzare il Polar Fitness Test con la funzione di frequenza cardiaca dal polso per stimare il valore VO_{2max} e aggiornarlo su Impostazioni utente.

IMPOSTAZIONI DELLO SPORTWATCH

Per visualizzare e modificare le impostazioni di ora e data, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni ora & data**.

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

- **Sveglia**
- **Tipo quadrante**
- **Ora**
- **Data**
- **Primo giorno della settimana**

SVEGLIA

Impostare ripetizione sveglia: **Spenta, Una volta, Lun-Ven** o **Ogni giorno**. Se si seleziona **Una volta, Lun-Ven** o **Ogni giorno**, impostare anche l'ora della sveglia. Si può accedere alle impostazioni della sveglia anche dal menu Impostazioni rapide.

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

TIPO QUADRANTE

Selezionare il tipo di quadrante:

- Analogico
- Digitale

Per modificare il colore del quadrante, toccare **Colore del quadrante dello sportwatch**.

Si può selezionare un colore del quadrante diverso, ma i quadranti e il loro contenuto non possono essere modificati.

ORA

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

Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio Web Flow, l'ora del giorno si aggiorna automaticamente dal servizio.

DATA

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

Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio Web Flow, la data si aggiorna automaticamente dal servizio.

PRIMO GIORNO DELLA SETTIMANA

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

Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio Web Flow, il primo giorno della settimana si aggiorna automaticamente dal servizio.

ICONE DEL DISPLAY

Modalità aereo è attiva. 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.

Non disturbare è attivo. Quando Non disturbare è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.

La sveglia con vibrazione è impostata. Per impostare la sveglia, andare a **Impostazioni > Impostazioni dello sportwatch** > **Sveglia**.

Lo smartphone associato è disconnesso e le notifiche sono attivate. Controllare che lo smartphone si trovi all'interno del raggio Bluetooth dallo sportwatch e che la modalità Bluetooth sia abilitata sullo smartphone.

Blocco schermo è attivo. Premere il pulsante INDIETRO 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

Sullo sportwatch, premere il pulsante INDIETRO, scorrere verso l'alto finché non si trova **Impostazioni**, andare su **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Info sullo sportwatch** > **Riavvia sportwatch**. In primo luogo, toccare **Riavvia sportwatch**, quindi toccare per confermare il riavvio.

È anche possibile riavviare lo sportwatch tenendo premuto il pulsante INDIETRO 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 riconfigurarlo per l'uso. Tutti i dati sincronizzati dallo sportwatch all'account Flow sono sicuri.

1. Andare al sito flow.polar.com/start, scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Collegare lo sportwatch direttamente alla porta USB del computer.
3. Aprire le impostazioni in FlowSync.
4. Premere il pulsante **Ripristino predefiniti**.
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.

Ora è necessario configurare nuovamente lo sportwatch, tramite dispositivo mobile o computer. Ricordarsi di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

Se non si ha a disposizione un computer, o il ripristino tramite computer non funziona, è possibile ripristinare lo sportwatch dal dispositivo: Premere e tenere premuto il pulsante dello sportwatch per 10 secondi fino a quando appare il logo Polar. Aspettare che lo sportwatch riparta, poi ripetere il processo 15 volte. Quando il ripristino della fabbrica sarà stato completato, lo sportwatch chiederà di selezionare la lingua.

ALLENAMENTO

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA SUL POLSO

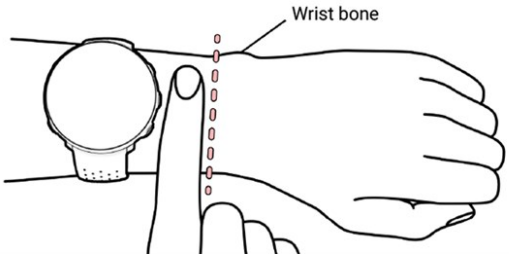
Lo sportwatch calcola automaticamente la frequenza cardiaca dal polso con la nuova tecnologia **Polar Precision Prime**. Questa innovazione è un connubio tra la misurazione a lettura ottica della frequenza cardiaca e la misurazione del contatto con la pelle, ed elimina fattori di movimento che potrebbero interferire con il 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'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

INDOSSARE LO SPORTWATCH QUANDO SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO O SI EFFETTUA IL MONITORAGGIO DEL SONNO

Per effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso in modo preciso durante l'allenamento (e durante l'uso delle funzioni Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca e Nightly Recharge) o dopo aver effettuato il monitoraggio del sonno con Sleep Plus Stages, assicurarsi di indossare lo sportwatch correttamente:

- Indossare lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno un dito di larghezza dall'osso del polso (vedi l'immagine qui sotto).
- Stringere 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 resti aderente alla pelle. Spingendo il cinturino verso l'alto, non dovresti vedere la luce LED del sensore.
- Per ottenere valori accurati, indossare 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. Far circolare il sangue prima di iniziare la sessione!



Durante l'allenamento, devi allontanare ancora un poco il dispositivo Polar dal polso e stringere leggermente di più 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, allentare leggermente il cinturino.

Se si hanno dei tatuaggi sulla pelle del polso, evitare di posizionare il sensore sopra di essi in quanto potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico (Polar H10 o H9) o un sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar OH1 que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o en la sien. Los sensores de frecuencia cardíaca Polar H10 y H9 responden mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que también son la opción ideal para los entrenamientos a intervalos con sprints rápidos y proporcionan máxima precisión en tu entrenamiento. Polar OH1 es un sensor óptico de frecuencia cardíaca que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es muy versátil y constituye una opción fantástica ante los elásticos torácicos de frecuencia cardíaca y los dispositivos de registro de frecuencia cardíaca en la muñeca. Consulta Sensores compatibles para obtener más información.

Per mantenere le prestazioni ottimali della misurazione della frequenza cardiaca sul polso, tenere pulito lo sportwatch ed evitare graffi. Si consiglia di lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento sudata con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Quindi, asciugarlo con un panno morbido. Lasciarlo asciugare completamente prima di caricarlo.

INDOSSARE LO SPORTWATCH QUANDO NON SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO O IL MONITORAGGIO DEL SONNO/NIGHTLY RECHARGE

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

Ogni tanto si consiglia di lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Togliere lo sportwatch e ricaricarlo. In tal modo, la pelle e lo sportwatch riposano e sono pronti per l'allenamento successivo.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Indossare lo sportwatch e stringere il cinturino.
2. Per accedere alla modalità Pre-allenamento, premere INDIETRO per accedere al menu principale e toccare **Inizia allenamento**.

Dalla modalità Pre-allenamento, è possibile accedere al menu rapido toccando l'icona del menu rapido . Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dal fatto che si stia utilizzando il GPS.

È possibile, ad esempio, scegliere un obiettivo di allenamento preferito che si desidera eseguire e aggiungere i timer alle visualizzazioni dell'allenamento. Per maggiori informazioni, consultare il Menu rapido.

Dopo la scelta, lo sportwatch ritorna alla modalità Pre-allenamento.

3. Scorrere fino allo sport preferito.
4. Per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi, rimanere in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (se applicabile allo sport selezionato).

5. Per acquisire i segnali satellitari GPS:
    - Uscire all'aperto con lo smartphone e lo sportwatch, e allontanarsi da edifici e alberi alti.
    - Aprire l'app Flow e tenere lo smartphone accanto allo sportwatch.
    - Tenere lo sportwatch fermo ed evitare di toccarlo durante la ricerca del segnale GPS.

> Polar Unite non è dotato di GPS incorporato, ma è possibile registrare percorso, velocità, andatura e distanza delle sessioni di allenamento all'aperto con Polar Unite utilizzando il GPS dello smartphone. Vedere Connessione GPS per sapere come abilitare il GPS tramite smartphone.

> Se si è associato un sensore Bluetooth opzionale allo sportwatch, lo sportwatch avvia automaticamente anche la ricerca del segnale del sensore.

Il cerchio intorno all'icona della connessione GPS diventa verde quando il GPS è pronto. Lo sportwatch avvisa l'utente con una vibrazione.

Lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca quando questa viene visualizzata sul display.

Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante le sessioni di allenamento. Un cerchio blu attorno al simbolo della frequenza cardiaca indica che lo sportwatch utilizza il sensore collegato per calcolare la frequenza cardiaca.

6. Quando si rilevano tutti i segnali, toccare il display per avviare la registrazione dell'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con lo sportwatch durante l'allenamento, consultare Durante l'allenamento.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO PIANIFICATA

È possibile pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento dettagliati nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow, quindi sincronizzarli con lo sportwatch.

Per avviare una sessione di allenamento pianificata per la giornata attuale:

1. Accedere alla modalità Pre-allenamento premendo prima il pulsante INDIETRO, quindi toccando **Avvia allenamento**.

2. Viene richiesto di avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata.

3. Toccare per visualizzare le informazioni di allenamento.
4. Toccare **Avvia** per tornare alla modalità pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch ha rilevato tutti i segnali, toccare il display. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Lo sportwatch guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Durante l'allenamento.

Gli obiettivi di allenamento pianificati verranno inclusi anche nei suggerimenti per l'allenamento di FitSpark.

MENU RAPIDO

È possibile accedere al menu rapido toccando l'icona del menu rapido dalla modalità Pre-allenamento, durante una sessione in pausa.

Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dal fatto che si stia utilizzando il GPS.

Suggerimenti allenamento:

La funzione Suggerimenti allenamento mostra i suggerimenti di allenamento quotidiani di FitSpark.

Preferiti:

Su Preferiti si trovano gli obiettivi di allenamento che sono stati salvati come preferiti sul servizio Web Flow e sincronizzati con lo sportwatch. Selezionare un obiettivo di allenamento preferito da raggiungere. Dopo la scelta, lo sportwatch ritorna alla modalità pre-allenamento dove è possibile iniziare la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare Preferiti.

Timer alternato:

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

Per aggiungere il timer alternato alle visualizzazioni di allenamento per la sessione, selezionare **Timer per questa sessione** > **On**. È possibile utilizzare un timer precedentemente impostato o creare un nuovo timer tornando al menu rapido e selezionando **Timer alternato** > **Imposta timer**:

1. Scegliere **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definire i minuti e i secondi per il timer e toccare ✓. **A distanza**: Impostare la distanza per il timer e toccare ✓. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, toccare ✓.
2. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità Pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer inizia quando si avvia la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare Durante l'allenamento.

Timer conto alla rovescia:

Per aggiungere il timer conto alla rovescia alle visualizzazioni di allenamento della sessione, selezionare **Timer per questa sessione** > **On**. È possibile usare l'impostazione precedente del timer o crearne una nuova ritornando al menu rapido e selezionando **Timer conto alla rovescia** > **Imposta timer**. Impostare l'ora per il conto alla rovescia, quindi toccare ✓ per confermare. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità Pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer inizia quando si avvia la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare Durante l'allenamento.

Quando si sceglie un obiettivo di allenamento per la sessione, le opzioni **Preferiti** e **Suggerimenti allenamento** vengono barrate dal menu rapido. Ciò perché è possibile selezionare solo un obiettivo per sessione. Per cambiare l'obiettivo, selezionare l'opzione barrata e verrà chiesto se si vuole modificare l'obiettivo. Confermare un altro obiettivo toccando ✓.

DURANTE L'ALLENAMENTO

ESPLORARE I DISPLAY ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile passare tra i display allenamento scorrendo il display verso sinistra o destra. I display allenamento disponibili e le informazioni visualizzate sui display allenamento dipendono dallo sport

selezionato e dalle modifiche apportate al profilo sport prescelto.

È possibile aggiungere i profili sport sullo sportwatch e definire le impostazioni per ogni profilo sport nell'app Polar Flow e nel servizio web. È possibile creare display allenamento personalizzati per ogni sport praticato e scegliere i dati che si desidera visualizzare durante le sessioni. Per ulteriori informazioni, consultare Profili sport in Flow.

Ad esempio, i display allenamento possono disporre delle seguenti informazioni:

Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Distanza

Durata

Andatura/velocità

Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Durata

Calorie

FC max

Grafico di frequenza cardiaca e frequenza cardiaca attuale

FC media

Ora

Durata

Retroilluminazione sempre accesa durante l'allenamento: Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per far apparire il menu Impostazioni rapide. Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.

IMPOSTA TIMER

Prima di poter utilizzare i timer durante l'allenamento, è necessario aggiungerli ai display allenamento. È possibile aggiungerli attivando la visualizzazione del timer durante l'attuale sessione di allenamento dal Menu rapido oppure aggiungendo i timer ai display allenamento del profilo sport nelle impostazioni del profilo sport del servizio web Flow e sincronizzando le impostazioni allo sportwatch.

Per ulteriori informazioni, vedere Profili sport in Flow.

TIMER ALTERNATO

Se si attiva la visualizzazione del timer durante la sessione di allenamento dal Menu rapido, il timer si attiva all'inizio della sessione di allenamento. È possibile arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni riportate qui di seguito.

Se il timer è stato aggiunto ai display allenamento del profilo sport utilizzato, è possibile avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer alternato** e tenere premuto il display per 3 secondi. Toccare **Avvia** per utilizzare un timer impostato in precedenza oppure crearne uno nuovo in **Timer alternato**.
2. Scegliere **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definire i minuti e i secondi per il timer e toccare ✓. **A distanza**: Impostare la distanza per il timer e toccare ✓.
3. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, toccare ✓.
4. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer alternato. Al termine di ogni intervallo, lo sportwatch avvisa l'utente tramite una vibrazione.

Per arrestare il timer, tenere premuto il display per 3 secondi e selezionare **Arresta timer**.

TIMER CONTO ALLA ROVESCIA

Se si attiva la visualizzazione del timer durante la sessione di allenamento dal Menu rapido, il timer si attiva all'inizio della sessione di allenamento. È possibile arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni riportate qui di seguito.

Se il timer è stato precedentemente aggiunto ai display allenamento del profilo sport utilizzato, avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer conto alla rovescia** e tenere premuto il display per 3 secondi.
2. Toccare **Avvia** per utilizzare un timer già impostato o selezionare **Imposta timer conto alla rovescia** per impostare un nuovo conto alla rovescia. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer conto alla rovescia.
3. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch avvisa l'utente tramite una vibrazione. Se si desidera riavviare il timer conto alla rovescia, tenere premuto il display per 3 secondi e selezionare **Avvia**.

ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

Se si è creato un **obiettivo di allenamento rapido** basato su durata, distanza o calorie nell'app Flow o nel servizio web e lo si è sincronizzato con lo sportwatch, si dispone della seguente visualizzazione dell'obiettivo di allenamento come primo display allenamento predefinito:

Se si è creato un obiettivo basato su durata o distanza, è possibile osservare la parte dell'obiettivo rimanente prima di raggiungerla.

O

Se si è creato un obiettivo basato sulle calorie, è possibile osservare quante calorie devono essere ancora bruciate.

Se si è creato un **obiettivo di allenamento a fasi** nell'app Flow o nel servizio web e lo si è sincronizzato con lo sportwatch, si dispone della seguente visualizzazione dell'obiettivo di allenamento come primo display allenamento predefinito:

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

Gli obiettivi di allenamento pianificati verranno inclusi anche nei suggerimenti per l'allenamento di FitSpark.

Vedere Pianificazione dell'allenamento per istruzioni sulla creazione di obiettivi di allenamento.

CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

La fase cambia automaticamente al termine di una fase. Lo sportwatch avvisa l'utente tramite vibrazione quando cambia la fase.

NOTIFICHE

Se ci si allena fuori dalle zone di frequenza cardiaca o dalle zone di velocità/andatura pianificate, lo sportwatch avvisa l'utente con una vibrazione.

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Premere INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento.

Toccare sull'icona dello sport per continuare l'allenamento. Per arrestare la sessione, tenere premuto INDIETRO. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.

Se la sessione di allenamento viene terminata dopo essere stata interrotta, il tempo dopo l'interruzione non è incluso nel tempo totale 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 si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

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

Ora e data di inizio

Durata della sessione

Distanza percorsa durante la sessione

Frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca media e massima durante la sessione.

Carico cardiaco della sessione.

Zone di frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di frequenza cardiaca

Calorie

Calorie bruciate durante la sessione di allenamento

Percentuale (%) di grassi bruciati in calorie: Questa funzione consente di calcolare una stima delle calorie, procedenti da grassi, bruciate durante un allenamento, espressa come percentuale delle calorie totali bruciate

Andatura/velocità

Andatura/velocità media e massima della sessione

Zone di velocità

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di velocità

Per visualizzare i riepiloghi di allenamento in seguito sullo sportwatch:

Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per andare al quadrante di **Ultime sessioni di allenamento**, quindi toccare il display.

È possibile visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Andare alla sessione di allenamento da visualizzare scorrendo verso l'alto o verso il basso e toccare 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 rientra nella portata Bluetooth. È inoltre possibile sincronizzare manualmente i dati di allenamento dallo sportwatch all'app Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO dello sportwatch quando si è effettuato l'accesso all'app Flow e il telefono rientra nella portata Bluetooth. Nell'app è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare App Polar Flow.

DATI DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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

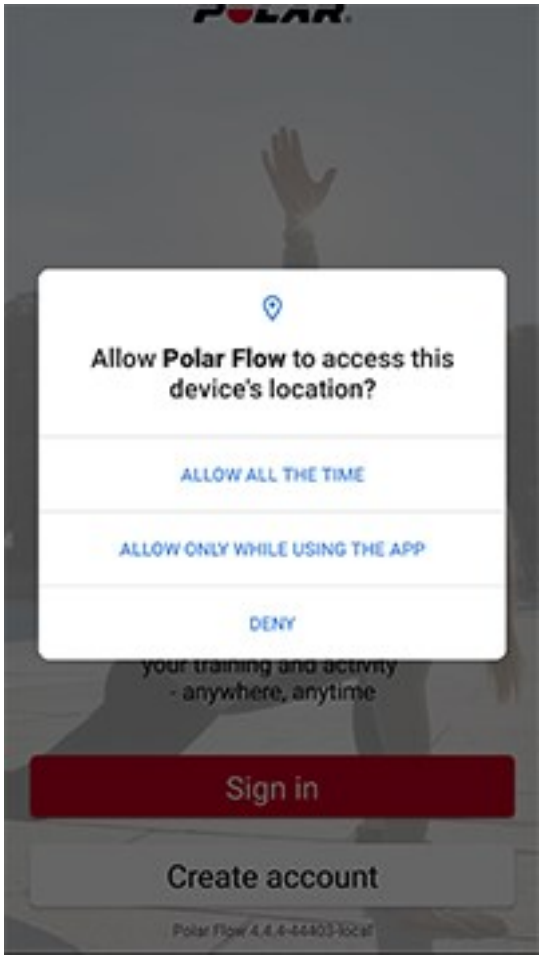
Per ulteriori informazioni, consultare il Servizio web Polar Flow.

CARATTERISTICHE

CONNESSIONE GPS

È possibile registrare percorso, velocità, andatura e distanza delle sessioni di allenamento all'aperto con Polar Unite utilizzando il GPS dello smartphone. Per utilizzare la posizione dello smartphone, è necessario che il dispositivo mobile disponga dell'app Polar Flow installata e la autorizzi a utilizzare la posizione del dispositivo mobile. Questa operazione deve essere effettuata una sola volta, la prima volta che lo si utilizza. Nelle successive sessioni di allenamento, non è più necessario fornire autorizzazione, basta portare con sé lo smartphone.

Quando si apre l'app Polar Flow per la prima volta, viene richiesto di autorizzare Polar Flow a utilizzare la posizione dello smartphone. Selezionare **Autorizza sempre** su smartphone iOS e Android.



Si può modificare l'autorizzazione relativa alla posizione da:

iOS: Impostazioni> Privacy> Servizi di localizzazione> Polar Flow.

Android: Andare su Impostazioni, cercare le autorizzazioni dell'applicazione. Concedere l'autorizzazione all'app Polar Flow di utilizzare la posizione. In alcuni smartphone Android il percorso è Impostazioni > App e notifiche > Autorizzazioni.

PER ABILITARE IL GPS TRAMITE SMARTPHONE

1. Uscire con lo smartphone e lo sportwatch.
2. Aprire l'app Flow e tenere lo smartphone accanto allo sportwatch.
3. Premere INDIETRO per accedere al menu principale, toccare **Inizia allenamento** e selezionare uno sport all'aperto.
4. Il cerchio intorno all'icona del GPS diventa verde e lo sportwatch emette una vibrazione quando il GPS è pronto.
5. Toccare il display per avviare la registrazione dell'allenamento.

È necessario portare con sé lo smartphone durante le sessioni di allenamento.

La precisione della posizione registrata dipende dalla precisione del GPS dello smartphone. Potrebbe variare a seconda del dispositivo mobile utilizzato.

SMART COACHING

Che si tratti di valutare il livello di forma fisica, creare programmi di allenamento individuali, allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- Misurazione del recupero Nightly Recharge™
- Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™
- Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™
- Esercizi di respirazione guidati Serene™
- Fitness Test
- Programma per la corsa
- Carico cardiaco
- Vantaggi allenamento
- Smart Calories
- Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca
- Monitoraggio dell'attività 24/7
- Vantaggi attività

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 si è dormito (**stato del sonno**) e in che modo il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i soliti livelli degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte.

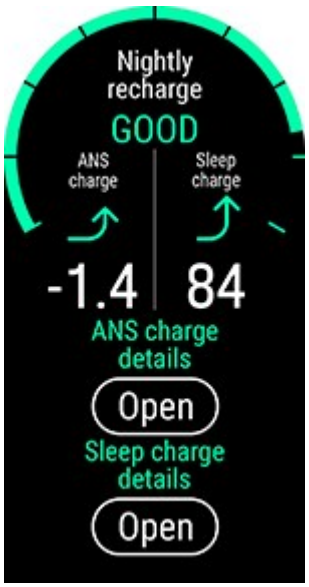
È possibile visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch e sull'app Polar Flow. In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. 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 ad usare Nightly Recharge?

1. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che 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 ulteriori istruzioni su come indossarlo, consultare Misurazione della frequenza cardiaca dal polso.
3. È necessario indossare lo sportwatch per **tre notti** prima di poter visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch. Questo è il periodo necessario per definire il livello solito dell'utente. Prima di ottenere i dati di Nightly Recharge, è possibile 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

Sul quadrante di Nightly Recharge viene visualizzato **Già sveglio?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Confermare toccando in modo che lo sportwatch riepiloghi immediatamente 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. Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per andare al quadrante di Nightly Recharge.



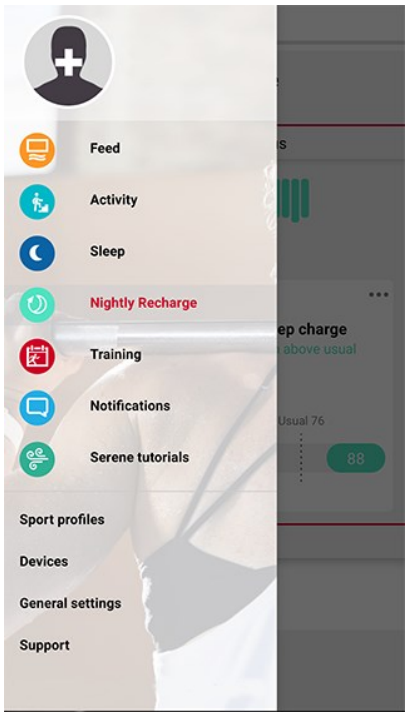
Toccare il quadrante di Nightly Recharge per ulteriori informazioni sullo **stato SNA** e sullo **stato del sonno**.

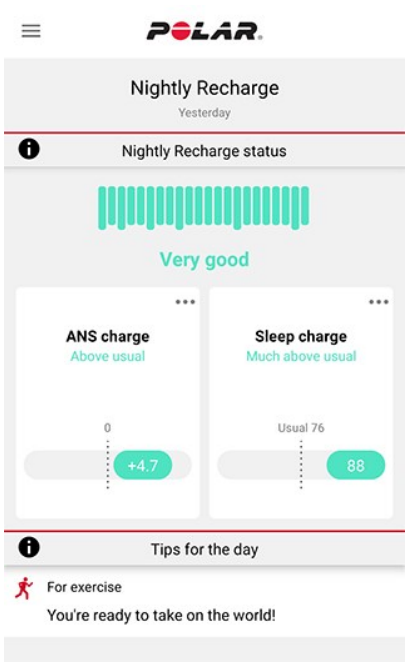
1. **Grafico di stato Nightly Recharge**
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male – male – a fatica – OK – bene – molto bene.
3. **Grafico di stato SNA**
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.

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 (media di 4 ore)**
8. **Variabilità della frequenza cardiaca (media di 4 ore)**
9. **Frequenza respiratoria resp/min (media di 4 ore)**
10. **Grafico di Punteggio del sonno**
11. **Punteggio del sonno (1 - 100)**: un punteggio che riepiloga 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, consultare "Dati sul sonno sullo sport-watch" a pagina51.

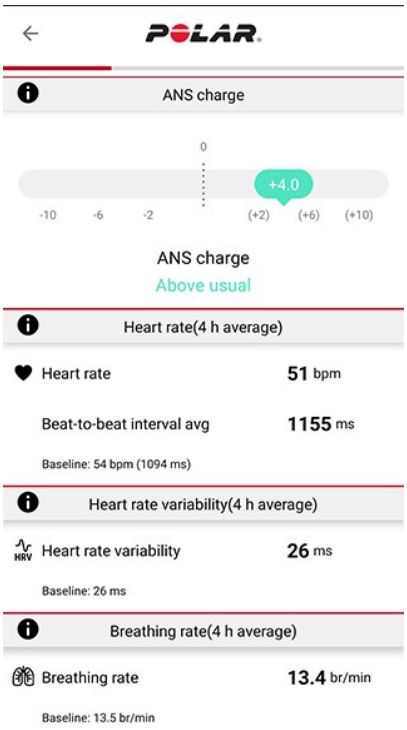
Nightly Recharge nell'app Flow

È possibile confrontare e analizzare i dettagli di Nightly Recharge di varie notti nell'app Polar Flow. Selezionare **Nightly Recharge** dal menu dell'app Flow per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge delle ultime notti. Scorrere il display verso destra per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge dei giorni precedenti. Toccare la casella **stato SNA** o **stato del sonno** per aprire una vista dettagliata di stato SNA e stato del sonno.





Dettagli di stato SNA nell’app Flow



Lo **stato SNA** offre informazioni su quanto è stato in grado di rilassarsi il 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’alcool 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 si inspira e si allungano quando si espira. 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, consultare "Dati di sonno nell’app Flow e nel servizio web" a pagina53.

Suggerimenti personalizzati nell’app Flow

In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell’app Polar Flow sull’allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. I suggerimenti del giorno vengono visualizzati nella vista di apertura di Nightly Recharge nell’app Flow.

Per l'esercizio

Si riceve quotidianamente un suggerimento per l'esercizio, che indica se si deve evitare di affaticarsi o se ci si può impegnare a fondo. I suggerimenti sono basati su:

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

Per suggerimenti più dettagliati sull'allenamento, provare la Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™!

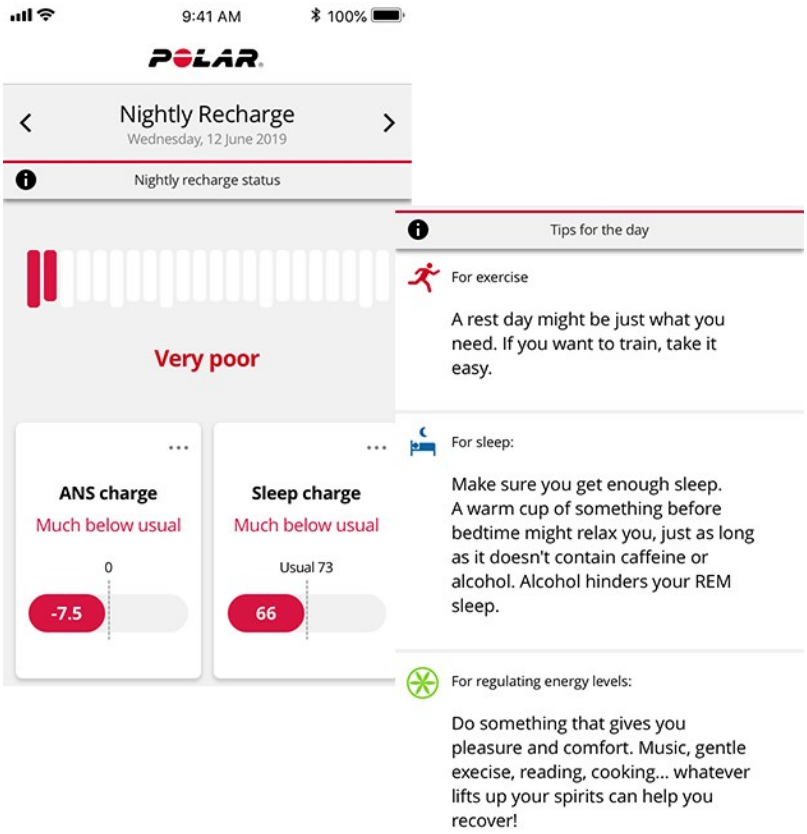
Per il sonno

Se non si è dormito bene come al solito, si riceve un suggerimento per il sonno, che spiega come migliorare gli aspetti del sonno che sono stati diversi. 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, si riceve un suggerimento che aiuta ad affrontare la giornata con uno stato inferiore. Si tratta di suggerimenti pratici su come rilassarsi quando si è in uno stato di affaticamento e come caricarsi quando serve una spinta.



Per ulteriori informazioni su Nightly Recharge, consultare questa guida approfondita.

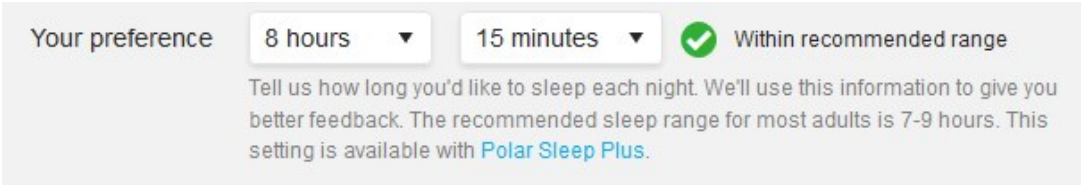
MONITORAGGIO DEL SONNO SLEEP PLUS STAGES™

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: 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 potrebbero 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 consentono di analizzare in dettaglio i ritmo del sonno.

Come si inizia a monitorare il sonno con Polar Sleep Plus Stages™

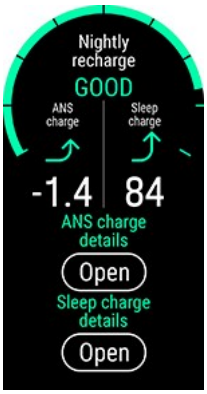
1. La prima cosa da fare è **impostare il sonno totale desiderato** nel servizio Polar Flow o nello sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e tocca **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo all'indirizzo flow.polar.com e seleziona **Impostazioni > Impostazioni utente > Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e seleziona **Salva**. Impostare il sonno totale desiderato sullo sportwatch da **Impostazioni > Impostazioni utente > Sonno totale desiderato**.

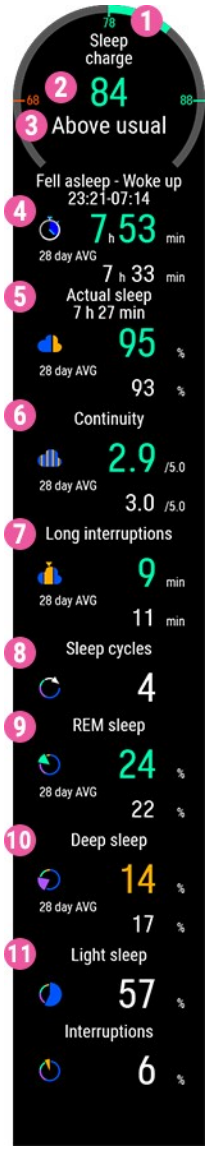


Preferenza durata del sonno è la quantità di sonno che vuoi ottenere ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata sulla raccomandazione media per il gruppo di età (8 ore per adulti da 18 a 64 anni). Se si ritiene che 8 ore di sonno siano troppe o troppo poche, è possibile modificare la durata del sonno desiderata per soddisfare le proprie esigenze personali. In questo modo, è possibile ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

2. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Sleep Plus Stages funzioni. Per abilitare Monitoraggio continuo FC, andare su **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Monitoraggio continuo FC** e selezionare **On** o **Solo di notte**. Stringere saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle. Per ulteriori istruzioni su come indossarlo, consultare Misurazione della frequenza cardiaca dal polso.
3. Lo sportwatch rileva i momenti in cui ci si addormenta, si dorme effettivamente e ci si sveglia. 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, è possibile osservare il **punteggio del sonno** (1-100) dallo sportwatch. Si ottengono informazioni sul sonno (sonno leggero, sonno profondo, fase REM) e un punteggio del sonno dopo una notte, compreso il riscontro sugli aspetti del sonno (quantità, stabilità e rigenerazione). Dopo la terza notte, si ottiene un confronto con il livello solito.
5. È possibile registrare la propria percezione della qualità del sonno al mattino, assegnando una valutazione sullo sportwatch o nell'app Flow. La propria valutazione non viene presa in considerazione nel calcolo dello stato del sonno, ma si può registrare la propria percezione e confrontarla con la valutazione dello stato del sonno ottenuta.

Dati sul sonno sullo sportwatch





Quando si riattiva, è possibile accedere ai dettagli del sonno tramite il quadrante Nightly Recharge. Toccare il display per aprire i dettagli dello stato Nightly Recharge, quindi toccare **Apri** in **Dettagli stato del sonno**.

È inoltre possibile fermare manualmente il monitoraggio del sonno. Sul quadrante Sonno viene visualizzato **Non dormi più?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Toccare il testo **Non dormi più?** per indicare allo sportwatch che si è svegli, e viene richiesto se si desidera arrestare il monitoraggio del sonno. Confermare toccando in modo che lo sportwatch riepiloghi immediatamente il sonno.

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 sonno** indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente.
5. **Sonno effettivo (%)** indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. In particolare, è il periodo di sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include 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 svegli durante interruzioni superiori a un minuto. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ci si sveglia a tutti gli effetti. Che si ricordino 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 mostrate come barre gialle sulla cronologia del sonno.
8. **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.
9. **Fase REM %**: REM sta per rapid eye movement (movimento oculare rapido). La fase REM è denominata anche sonno para-

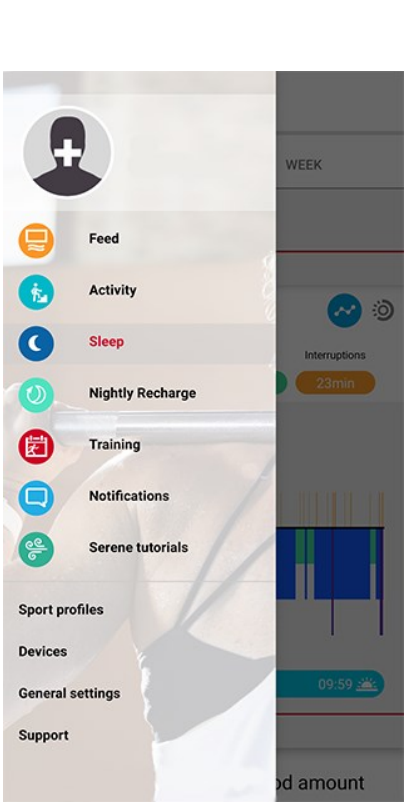
dossale perché il cervello è attivo, ma i muscoli sono inattivi per evitare di vivere i sogni. Così come il sonno profondo risana il corpo, la fase REM risana la mente e migliora la memoria e l'apprendimento.

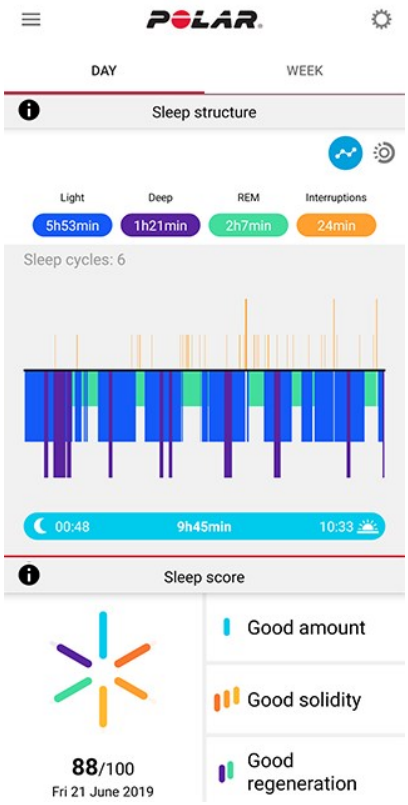
10. **Sonno profondo %**: Il sonno profondo è la fase del sonno in cui è difficile essere risvegliati poiché il corpo è meno sensibile agli stimoli ambientali. La maggior parte del sonno profondo avviene durante la prima metà della notte. Questa fase del sonno risana il corpo e supporta il sistema immunitario, nonché su certi aspetti della memoria e dell'apprendimento. La fase del sonno profondo è denominata anche sonno ad onde lente.
11. **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. Il sonno leggero favorisce anche il recupero mentale e fisico, sebbene la fase REM e il sonno profondo siano le fasi del sonno più importanti a tale riguardo.

Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web

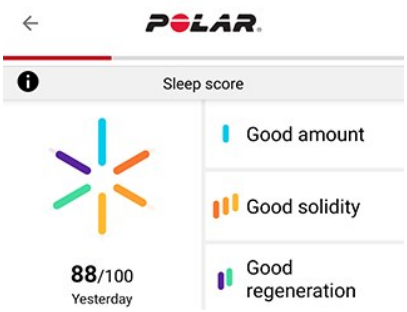
Il modo in cui si dorme è sempre individuale: piuttosto che confrontare le statistiche di sonno con altri, seguire i propri ritmi di sonno a lungo termine per ottenere una comprensione completa di come si dorme. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo il risveglio per osservare i dati sul sonno dell'ultima notte in Polar Flow. Seguire l'andamento del sonno per un giorno e una settimana nell'app Flow e scoprire in che modo le abitudini del sonno e l'attività influiscono sul sonno.

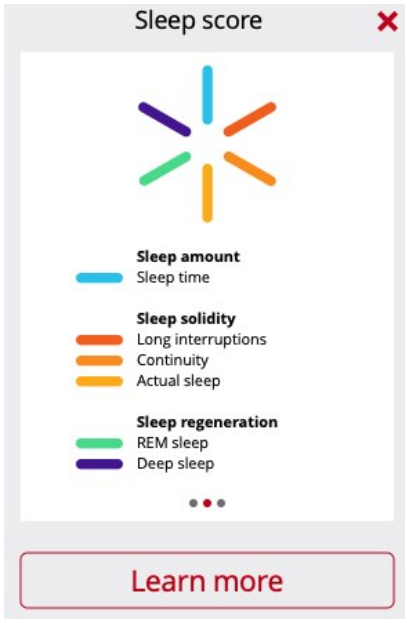
Selezionare **Sonno** dal menu dell'app Flow per visualizzare i dati sul sonno. Nella vista Struttura del sonno si osservano i progressi del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM) e qualsiasi interruzione del sonno. In genere, i cicli del sonno passano dal sonno leggero al sonno profondo e, quindi, alla fase REM. Il sonno di una notte contiene in genere da 4 a 5 cicli di sonno. Ciò equivale 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.

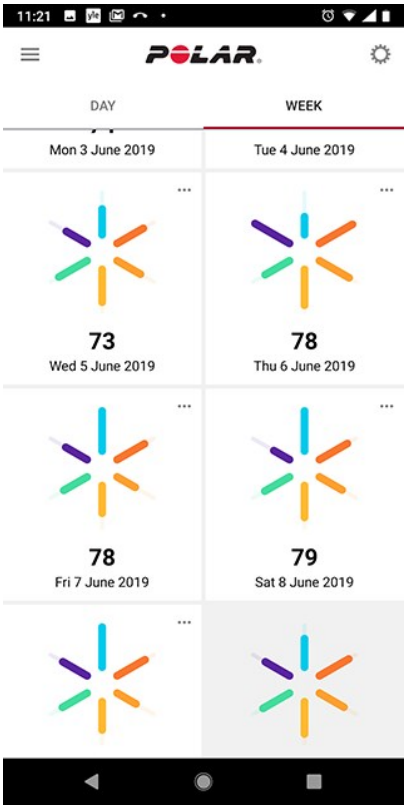




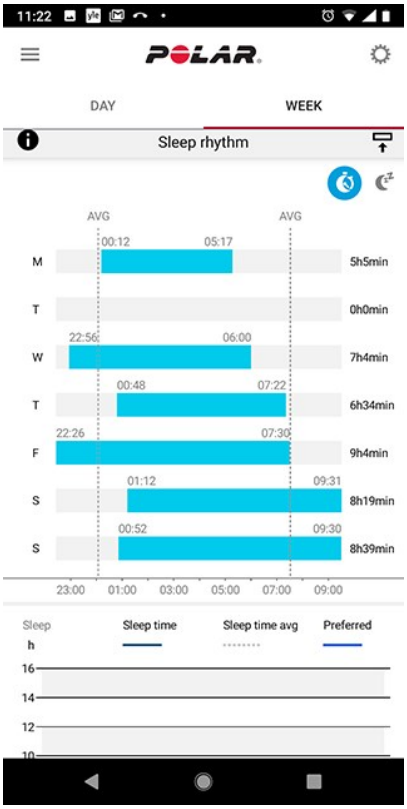
I sei componenti del punteggio del sonno sono raggruppati in tre aspetti importanti: quantità (sonno totale), stabilità (lunghe interruzioni, continuità e sonno effettivo) e rigenerazione (fase REM e sonno profondo). Ogni barra nel grafico rappresenta il punteggio per ogni componente. Il punteggio del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

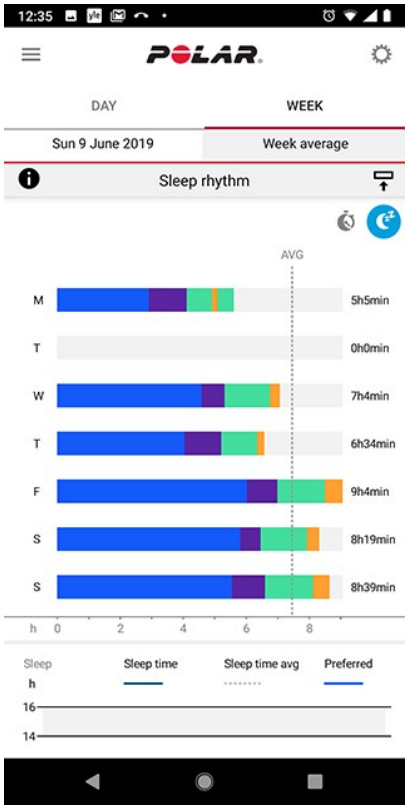






La sezione Ritmo del sonno fornisce una vista settimanale del sonno totale e delle fasi del sonno.





Per visualizzare i dati del sonno a lungo termine con le fasi del sonno nel servizio web Flow, andare su **Progresso** e selezionare la scheda **Rapporto sul sonno**.

Rapporto sul sonno fornisce una vista a lungo termine con i ritmi del sonno. È possibile scegliere di visualizzare i dettagli del sonno per un periodo di 1 mese, 3 mesi o 6 mesi. Puoi visualizzare le medie per i seguenti dati sul sonno: inizio del sonno, risveglio, durata del sonno, fasi REM, sonno profondo e interruzioni del sonno. Si può visualizzare un'analisi notturna dei dati del sonno passando il mouse sul grafico del sonno.

Per ulteriori informazioni su Polar Sleep Plus Stages, consultare questa guida approfondita.

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. Si ottiene un massimo di quattro suggerimenti al giorno e vi sono 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 regolati in base al 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 basato su:

- Cronologia dell'allenamento (realizzazione della zona di frequenza cardiaca settimanale media dai precedenti 28 giorni)

- VO2max (dal Fitness Test sullo sportwatch)
- Sfondo allenamento

È possibile iniziare a utilizzare la funzione 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 cardio si è guidati ad allenarsi in diverse zone di frequenza cardiaca per diverse durate. Le sessioni includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento basate sul tempo. Le sessioni di cardio possono essere completate con qualsiasi profilo sportivo sullo sportwatch.

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

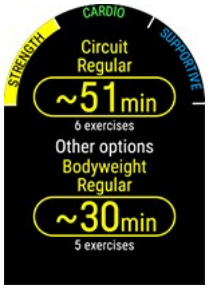
FitSpark sullo sportwatch

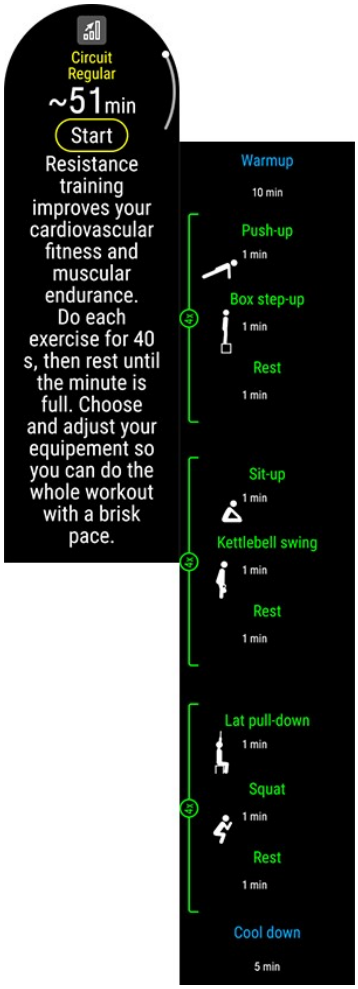
Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per andare al quadrante di **FitSpark**.

Il quadrante di **Fitspark** include le seguenti viste per diverse categorie di allenamento:

QUADRANTE DEL PROGRAMMA: 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.

Toccare il quadrante di FitSpark per vedere l'allenamento più adatto in base alla cronologia dell'allenamento e al livello di forma fisica. Toccare l'allenamento consigliato per vedere un'analisi dettagliata dell'allenamento o toccare **Altro** per vedere altri consigli di allenamento opzionali. Scorrere verso l'alto per vedere gli esercizi inclusi nell'allenamento (allenamento di forza e muscolare) e toccare il singolo esercizio per vedere istruzioni dettagliate su come eseguirlo. Toccare **Avvia** per selezionare l'obiettivo di allenamento. Toccare il profilo sport per iniziare l'obiettivo di allenamento.





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.

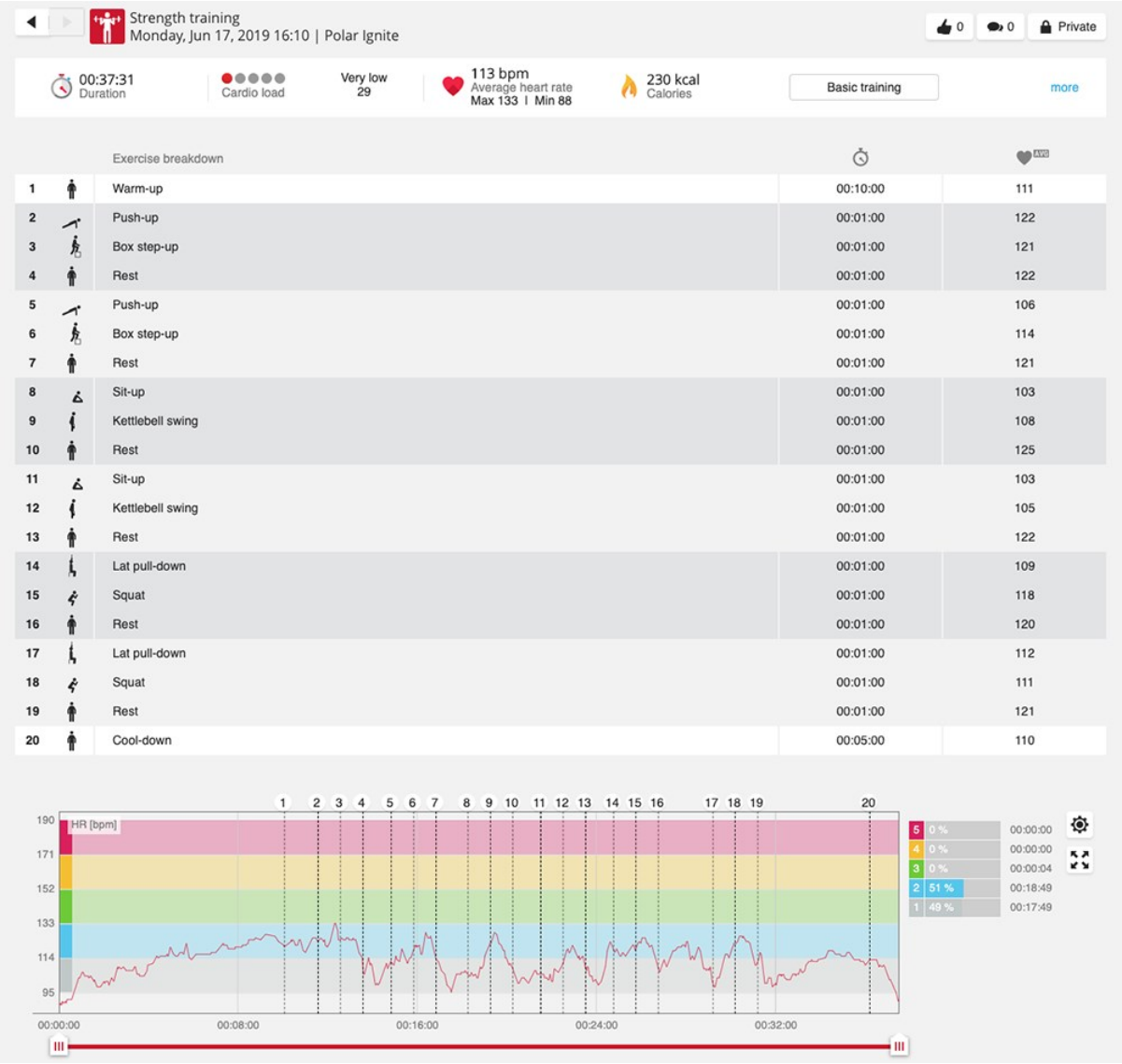
Le sessioni di allenamento di forza e muscolare si basano sui programmi di allenamento muscolare personalizzati con animazioni dell'esercizio e una guida passo per passo in tempo reale. Tutte le sessioni includono timer e vibrazioni che consentono di sapere quando è il momento di passare alla fase successiva.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

Retroilluminazione sempre accesa durante l'allenamento: Scorrere verso il basso dall'alto del display per far apparire il menu Impostazioni rapide. Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.

Risultati dell'allenamento sullo sportwatch e in Polar Flow

Appena terminata la sessione, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow si ottiene un'analisi più dettagliata. Per obiettivi di allenamento cardio, si ottiene un risultato dell'allenamento di base, che mostra le fasi della sessione con dati di frequenza cardiaca. Per obiettivi di allenamento cardio e muscolare, si ottengono risultati dell'allenamento dettagliati, che includono la frequenza cardiaca media e il tempo trascorso in ogni esercizio. Questi dati ven-

gono visualizzati come elenco e ogni esercizio viene inoltre visualizzato sulla curva di frequenza cardiaca.



L'allenamento potrebbe includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, leggere la guida Riduzione dei rischi durante l'allenamento.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE GUIDATI SERENE™

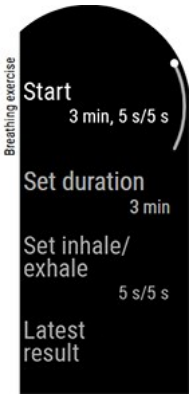
Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare: **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando si respira lentamente,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

Durante l'esercizio di respirazione, l'orologio aiuta a mantenere un ritmo regolare di respiro lento con un'animazione sul display dello sportwatch e una vibrazione. Serene misura la risposta del tuo corpo all'esercizio e ti dà biofeedback in tempo reale sulla tua prestazione. Dopo l'esercizio, si riceve un riepilogo del tempo trascorso nelle tre **zone di serenità**. Più la zona è alta, migliore era la sincronizzazione al ritmo ottimale. Più tempo si trascorre nelle zone più alte, più benefici si sentiranno nel lungo periodo. Svolgere l'esercizio di respirazione Serene regolarmente aiuta a **gestire lo stress**, a migliorare la **qualità del sonno** e ad aumentare il livello di **benessere generale**.

Esercizio respirazione Serene sullo sportwatch

L'esercizio di respirazione Serene guida l'utente ad una **respirazione profonda e lenta** per calmare il corpo e la mente. Quando si respira lentamente, il battito cardiaco comincia a sincronizzarsi al ritmo della respirazione. Gli intervalli tra i battiti del cuore variano di più quando la respirazione è più profonda e lenta. La respirazione profonda produce risposte misurabili negli intervalli tra i battiti del cuore. Quando si inspira, gli intervalli tra i battiti del cuore consecutivi si accorciano (la frequenza cardiaca accelera) e quando si espira, gli intervalli tra i battiti del cuore consecutivi si allungano (la frequenza cardiaca rallenta). La variazione degli intervalli tra i battiti del cuore è maggiore quando si è più vicini 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 si è vicini alla frequenza respiratoria ottimale.

La durata predefinita dell'esercizio di respirazione Serene è di 3 minuti. È possibile regolare la durata dell'esercizio di respirazione tra 2 e 20 minuti. Se necessario, è inoltre possibile 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. La 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.



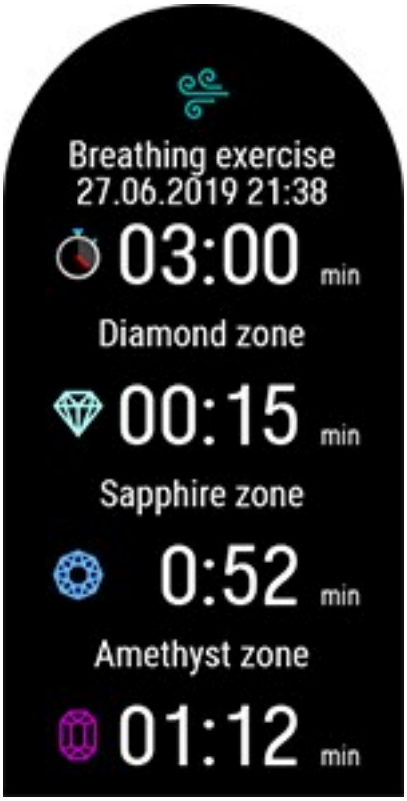
Verificare che la propria posizione consenta di tenere le braccia rilassate e le mani ferme per tutto l'esercizio di respirazione. Ciò consente di rilassarsi correttamente e garantisce che lo sportwatch Polar possa misurare con precisione gli effetti della sessione.

1. Indossare lo sportwatch in modo aderente, appena oltre l'osso del polso.
2. Sedersi o sdraiarsi comodamente.
3. Premere il pulsante INDIETRO per accedere al menu e scorrere verso l'alto per trovare l'esercizio di respirazione **Serene**.
4. In primo luogo, toccare **Serene**, quindi toccare **Inizia esercizio** per iniziare l'esercizio di respirazione. L'esercizio inizia con una fase di preparazione di 15 secondi.
5. Seguire la guida di respirazione sul display o tramite vibrazione.
6. È possibile terminare l'esercizio premendo il pulsante INDIETRO in qualsiasi momento.
7. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ci si trova.
8. Dopo l'esercizio, appaiono i risultati 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 l'efficienza di sincronizzazione tra il battito cardiaco e la respirazione e quanto si è vicini alla frequenza respiratoria ottimale di sei respiri al minuto. Più la zona è alta, migliore sarà la sincronizzazione al ritmo ottimale. Per la zona di serenità più alta, Diamante, è necessario sostenere un ritmo target lento di circa sei respiri al minuto o più lento. Più tempo si trascorre nelle zone più alte, più benefici si sentiranno nel lungo periodo.

Risultato dell'esercizio di respirazione

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



Per ulteriori informazioni sull'esercizio di respirazione guidato Serene™, consultare questa guida approfondita.

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

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 dei rischi di malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie mediamente sei settimane di allenamento regolare per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti in OwnIndex.

La capacità aerobica migliora grazie ad allenamenti che utilizzano grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, il camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo. Per verificare i progressi, iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, ripetere il test circa una volta al mese.

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

- Il test può essere eseguito ovunque - casa, ufficio, palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non devono esserci rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

PRIMA DI INIZIARE IL TEST

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

Indossare lo sportwatch in modo aderente, appena oltre l'osso del polso. Il sensore di frequenza cardiaca sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno.

ESECUZIONE DEL TEST

Per eseguire il Fitness Test, premere il pulsante INDIETRO e scorrere verso l'alto per trovare **Fitness Test**. In primo luogo, toccare **Fitness Test**, quindi **Rilassati e inizia il test**.

- Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display vengono visualizzati la frequenza cardiaca attuale e **Restare sdraiati e rilassarsi**. Restare rilassati e limitare i movimenti del corpo e la comunicazione con altre persone.
- È possibile 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 tal caso, controllare che il sensore di frequenza cardiaca sul retro dello sportwatch sia sempre a contatto con la pelle. Vedere Misurazione della frequenza cardiaca dal polso per istruzioni dettagliate su come indossare lo sportwatch durante la misurazione della frequenza cardiaca dal polso.

RISULTATI DEL TEST

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

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

- Toccare per salvare il valore su **Impostazioni utente**.
- Toccare per annullare solo se si conosce il valore VO_{2max} misurato di recente e se 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, passare al servizio web Flow e selezionare il test dal Diario per visualizzarne i dettagli.

Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Flow dopo il test se lo smartphone rientra nella portata 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 nei quali 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.

VO_{2MAX}

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

VO_{2max} 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).

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 flow.polar.com.

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

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

Per vedere un video, fare clic su uno dei link seguenti:

Operazioni preliminari

Come utilizzare

COME CREARE UN PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

1. Accedere al servizio web Flow sul sito flow.polar.com.
2. Selezionare **Programmi** nella scheda.
3. Selezionare l'evento, assegnargli un nome, impostare la data dell'evento e l'inizio del programma.
4. Inserire le domande sul livello di attività fisica.*
5. Selezionare se si desidera includere allenamenti di definizione nel programma.

6. Leggere e compilare il Questionario di idoneità all'attività fisica.
7. Consultare il programma e regolare le impostazioni, se necessario.
8. Al termine, selezionare **Inizia programma**.

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

INIZIO DI UN OBIETTIVO PER LA CORSA

Prima di iniziare una sessione, assicurarsi di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento.

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

1. Accedere alla modalità Pre-allenamento premendo prima il pulsante INDIETRO, quindi toccando **Avvia allenamento**.
2. Viene richiesto di avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata.

3. Toccare per visualizzare le informazioni di allenamento.
4. Premere INDIETRO per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, toccare il display. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

OSSERVARE I PROGRESSI

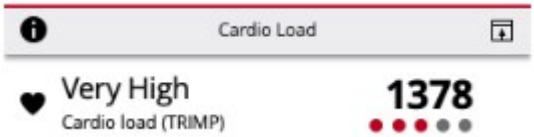
Sincronizzare i risultati dell'allenamento dal dispositivo al Web Flow tramite FlowSync o l'app Flow. Osservare i progressi nella scheda **Programmi**. Viene visualizzata una panoramica del programma attuale e dei progressi.

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.

Il Carico cardiaco di una singola sessione di allenamento viene visualizzato nel riepilogo della sessione di allenamento dello sportwatch, nell'app Flow e nel servizio Web Flow. Maggiore è il valore di Carico cardiaco, più faticoso sarà stato

per il corpo. Inoltre, è possibile visualizzare un'interpretazione visiva della scala con puntini e una descrizione verbale dell'intensità del Carico cardiaco della sessione rispetto alla media del carico di lavoro in 90 giorni.



La scala con puntini e le descrizioni verbali si modificano in base ai progressi compiuti: più l'allenamento è efficiente, più è elevato il carico di lavoro che si riesce a tollerare. Con il migliorare della forma fisica e l'aumento della tolleranza all'allenamento, un carico cardio valutato 3 puntini (medio) un paio di mesi fa, potrebbe essere valutato 2 puntini (basso) in futuro. 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.

- Molto elevato
- Elevato
- Medio
- Bassa
- Molto bassa

TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit fornisce un feedback di ogni sessione di allenamento, consentendo di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. **È possibile visualizzare il riscontro nell'app Flow e nel servizio web Flow.** Per ottenere il riscontro, è necessario essersi allenati per almeno 10 minuti in totale nelle zone di frequenza cardiaca.

Il riscontro Training benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Prende in considerazione il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.

Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato net-tamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.

Feedback	Benefici
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha inoltre migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intensità ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

CALORIE

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

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

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

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

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.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch

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**.

La funzione è **attiva** per impostazione predefinita nel Polar Unite. Utilizzare la modalità Solo di notte per prolungare la durata della batteria.

Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per passare tra i quadranti di frequenza cardiaca. Toccare il display per aprire la visualizzazione dettagliata.

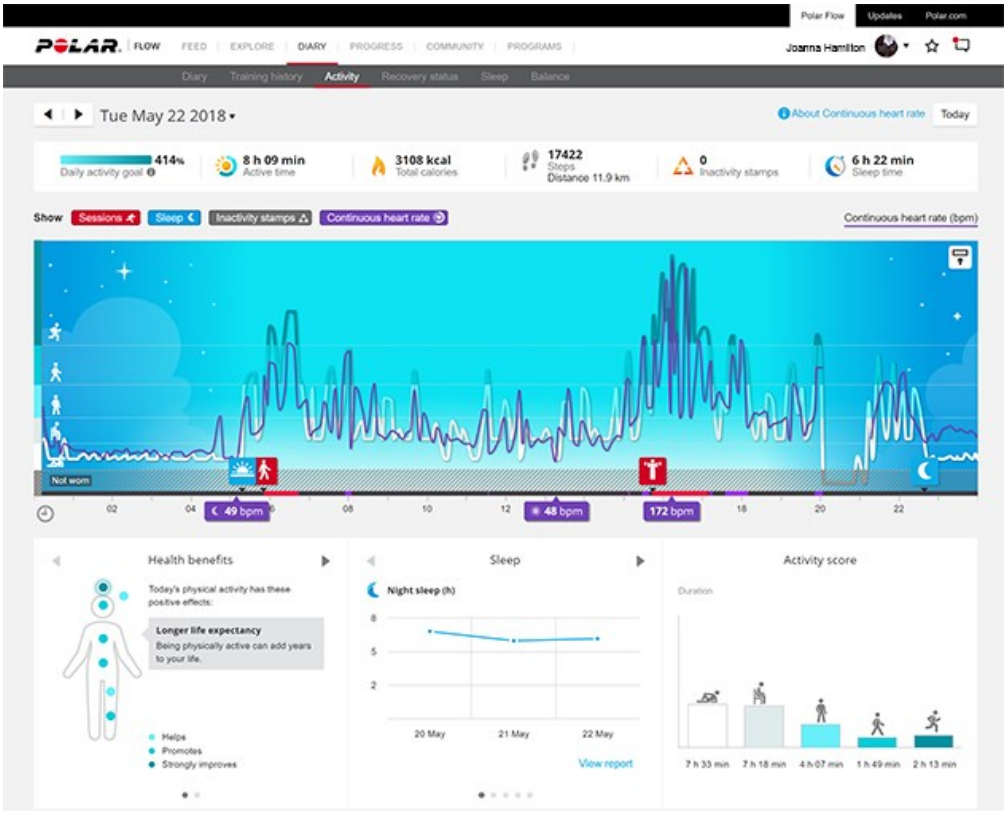
Quando si utilizza la funzione, lo sportwatch misura in continuazione la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca. Visualizzando i dettagli, è possibile controllare i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e anche il valore di frequenza cardiaca più bassa della notte precedente.

Lo sportwatch monitora la frequenza cardiaca ogni 5 minuti e registra i dati per analizzarli nell'app Flow o nel servizio Web Flow. Se lo sportwatch rileva che il battito cardiaco è elevato, comincia a registrare la frequenza cardiaca in maniera continua. La registrazione continua della frequenza cardiaca può essere avviata anche in base ai movimenti del polso, ad esempio, quando si cammina a un'andatura piuttosto veloce per almeno un minuto. La registrazione continua della frequenza cardiaca si arresta automaticamente quando il livello di attività si abbassa a sufficienza. Quando lo sportwatch rileva che il braccio non si muove più 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 la giornata nel riepilogo della frequenza cardiaca continua come valore più alto o più basso della giornata. Questo può succedere se il valore visualizzato è più alto o più basso dei valori rilevati.

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, leggere misurazione della frequenza cardiaca dal polso.

È possibile osservare i valori di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca con maggiore dettaglio e in periodi più lunghi in Polar Flow, nel web o nell'app per dispositivi mobili. Per ulteriori informazioni sulla funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, consultare questa guida approfondita.



MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ 24/7

Polar Unite monitora l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter valutare la propria attività durante la vita di tutti i giorni, oltre all'allenamento periodico. Si consiglia di indossare lo sportwatch sul braccio non dominante per ottenere risultati di rilevamento dell'attività più accurati.

OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

Quando si configura lo sportwatch, si ottiene l'obiettivo di attività personale. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nello sportwatch (**Impostazioni > Impostazioni utente > Obiettivo di attività**), nell'app Polar Flow o nel servizio Web Flow.

Per modificare l'obiettivo, aprire l'app Flow, toccare il nome/la foto del profilo nel menu e scorrere verso il basso per vedere **Obiettivo di attività**. Oppure andare sul sito polar.com/flow e accedere all'account Polar. Quindi cliccare sul nome > **Impostazioni** > **Obiettivo di attività**. Scegliere tra tre livelli di attività quello che meglio descrive il giorno tipico e l'attività. Sotto l'area di selezione, si può osservare l'attività da svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività giornaliera nel livello selezionato.

Il tempo in cui è necessario essere attivi durante il giorno per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana dipende dal livello prescelto e dall'intensità dell'attività. È possibile raggiungere il proprio obiettivo di attività in modo rapido, attraverso un'attività intensa, o ad un ritmo più moderato durante la giornata. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività. Più si è giovani, più intensa deve essere l'attività.

DATI DI ATTIVITÀ SULLO SPORTWATCH

Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per andare al quadrante di Attività.

Il cerchio intorno al quadrante e la percentuale sotto la data e l'ora mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera. Il cerchio si riempie di colore blu chiaro man mano che si svolge l'attività.

Inoltre, è possibile vedere i seguenti dettagli dell'attività accumulata del giorno:

- Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

Avviso di inattività

È risaputo che l'attività fisica è un fattore importante per la salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di rimanere seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività giornaliera. Polar Unite rileva se il periodo di inattività è durato troppo a lungo durante la giornata e, in questo modo, stimola a muoversi per evitare effetti negativi sulla salute.

Se si è rimasti inattivi per 55 minuti, si riceve un avviso di inattività e viene visualizzato: **È ora di muoversi!** insieme ad una leggera vibrazione. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare muovendosi o premendo il pulsante INDIETRO. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione. L'app Flow e il servizio web Flow mostrano l'intera cronologia di tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e indirizzarsi verso uno stile di vita più attivo.

DATI DI ATTIVITÀ NELL'APP FLOW E NEL SERVIZIO WEB

Con l'app Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzarli in modo wireless dallo sportwatch al servizio web Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei rapporti dell'attività (nella scheda **RAPPORTI**), è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. È possibile visualizzare rapporti giornalieri, settimanali o mensili.

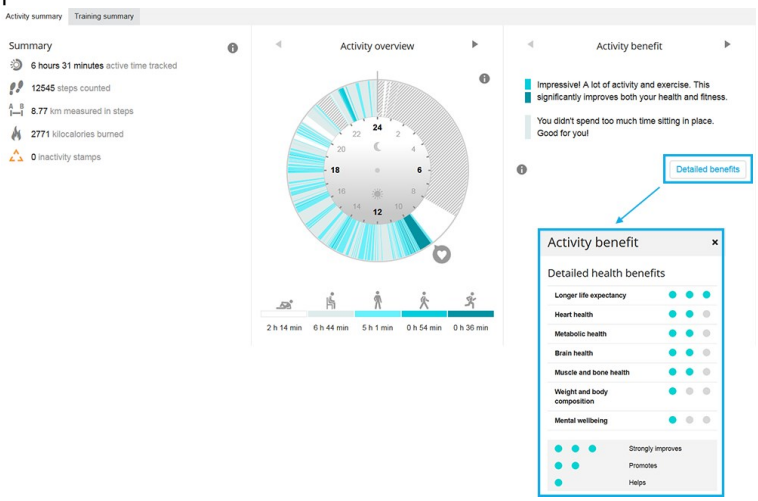
Per ulteriori informazioni sulla funzione di monitoraggio dell'attività 24/7, consultare questa guida approfondita.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit fornisce un feedback sui benefici per la salute a seguito dell'attività e anche sugli effetti indesiderati per la salute se si rimane seduti troppo a lungo. Il feedback si basa sulle linee guida internazionali e la ricerca sugli effetti

sulla salute a seguito di attività fisica e inattività. L'idea di base è che quanto più si è attivi, più benefici si ottengono!

L'app Flow e il servizio web Flow mostrano i benefici dell'attività quotidiana. È possibile visualizzare i benefici su base quotidiana, settimanale e mensile. Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare le informazioni dettagliate sui benefici per la salute.



Per ulteriori informazioni, consultare Rilevamento dell'attività 24/7.

PROFILI SPORT

I profili sport sono gli sport disponibili sullo sportwatch. Abbiamo creato dodici 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, è possibile creare **visualizzazioni personalizzate** per ogni sport che si pratica e scegliere i dati che si desidera visualizzare quando ci si allena: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza, quelli che più si adattano alle proprie esigenze di allenamento e personali.

Si può avere un massimo di 20 profili sport preferiti per volta sullo sportwatch. Il numero dei profili sport nell'app Flow e nel servizio Web Flow non è limitato.

Per ulteriori informazioni, consultare Profili sport in Flow.

Utilizzare i profili sport rende possibile registrare quello che si è fatto e monitorare i propri progressi in tutti gli sport. Consultare la cronologia di allenamento e osservare i progressi nel servizio Web Flow.

È possibile utilizzare Polar Unite con Polar Club durante le lezioni di allenamento di gruppo nelle palestre. Selezionare uno dei profili sport indoor per la sessione di allenamento e assicurarsi che la frequenza cardiaca visibile per le altre funzioni del dispositivo sia attivata nelle impostazioni del profilo sport.

In numerosi profili sport indoor, sport di gruppo e sport di squadra, l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la

frequenza cardiaca. È possibile verificare quali profili sport hanno la trasmissione Bluetooth abilitata per impostazione predefinita dall'elenco dei profili sport Polar. È possibile abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth da Impostazioni di Profilo sport.

ZONE DI FC

L'intervallo fra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è diviso in cinque zone di frequenza cardiaca. Se mantieni la frequenza cardiaca in una determinata zona, puoi controllare facilmente 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 ulteriori informazioni su Zone di FC: Perché allenarsi con la frequenza cardiaca?

ZONE DI VELOCITÀ

Con le zone di velocità/andatura è possibile monitorare 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 aiutano ad allenarsi a intensità diverse per garantire effetti ottimali.

IMPOSTAZIONI ZONE DI VELOCITÀ

Le impostazioni delle zone di velocità possono essere modificate nel servizio Web Flow. Vi sono cinque zone i cui limiti possono essere modificati manualmente se non si desidera utilizzare quelli predefiniti. Le zone si possono modificare a seconda dello sport. Le zone sono disponibili per gli sport di corsa (inclusi sport di squadra che prevedono la corsa), bicicletta, canottaggio e canoa.

Predefinito

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

OBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON ZONE DI VELOCITÀ

È possibile creare degli obiettivi di allenamento in base alle zone di velocità/andatura. Dopo aver sincronizzato gli obiettivi tramite Flow Sync, si riceve una guida dal dispositivo durante l'allenamento.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento è possibile vedere in quale zona ci si sta allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

DOPO L'ALLENAMENTO

Nel riepilogo dell'allenamento dello sportwatch, viene visualizzato un resoconto del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo aver sincronizzato, le informazioni visive dettagliate sulle zone di velocità sono disponibili nel servizio Web Flow.

VELOCITÀ E DISTANZA DAL POLSO

Lo sportwatch calcola velocità e distanza dai movimenti della mano con un accelerometro integrato. Questa funzione è utile quando si corre al chiuso o in posti con segnale GPS limitato. Per la massima precisione, assicurarsi di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. La funzione di calcolo della velocità e della distanza dalla mano funziona meglio quando si corre con un'andatura naturale e comoda.

Indossare lo sportwatch in modo aderente per evitare che si sposti. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evitare di indossare altri dispositivi, quali 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.

Velocità e distanza dal polso è disponibile per i seguenti tipi di attività sportive: Passeggiata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultra running. Per vedere velocità e distanza durante una sessione di allenamento, assicurarsi di aggiungere Velocità e Distanza a Display allenamento del profilo sport da utilizzare durante la corsa. Questo può essere fatto in **Profili sport** nell'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Flow.

NOTIFICHE TELEFONICHE

La funzione Notifiche telefoniche consente di ricevere avvisi sulle chiamate in arrivo, i messaggi e le notifiche dalle app sullo sportwatch. Sullo sportwatch si riceveranno le stesse notifiche presenti sullo schermo dello smartphone. Le notifiche telefoniche sono disponibili per gli smartphone iOS e Android.

Per utilizzare le notifiche telefoniche, è necessario avere installato sullo smartphone l'app Polar Flow e averla associata allo sportwatch. Per istruzioni, leggere Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch

ATTIVAZIONE DELLE NOTIFICHE TELEFONICHE

Sullo sportwatch, andare a **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Notifiche telefoniche** per attivarle. Impostare le notifiche telefoniche su **Off** o **On, quando non ci si sta allenando.** Tenere presente che non si riceveranno avvisi durante le sessioni di allenamento.

Puoi anche attivare le notifiche telefoniche nelle impostazioni del dispositivo sull'app Polar Flow. Dopo aver attivato le notifiche, sincronizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow.

Quando le notifiche telefoniche sono attivate, la batteria dello sportwatch e dello smartphone si scaricherà più velocemente poiché il Bluetooth è ininterrottamente attivo.

NON DISTURBARE

Se si disabilitano le notifiche e gli avvisi di chiamata per alcune ore del giorno, attivare Non disturbare. Quando è attivo, non si riceve alcuna notifica o avviso di chiamata nel periodo di tempo impostato.

Sullo sportwatch, andare a **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Non disturbare**. Selezionare **Off**, **On** o **On (22:00 - 7:00)** e il periodo di tempo in cui la funzione Non disturbare è attiva. Selezionare **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**.

VISUALIZZAZIONE DELLE NOTIFICHE

Ogni volta che si riceve una notifica, lo sportwatch vibra e un puntino rosso appare in basso sul display. Visualizzare la notifica scorrendo verso l'alto dalla parte inferiore del display o ruotando il polso per guardare lo sportwatch dopo che vibra.

Quando si riceve una chiamata, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. È inoltre possibile accettare o rifiutare la chiamata con lo sportwatch.

Le notifiche telefoniche possono funzionare in modo diverso a seconda del modello di smartphone Android.

CINTURINI INTERCAMBIABILI

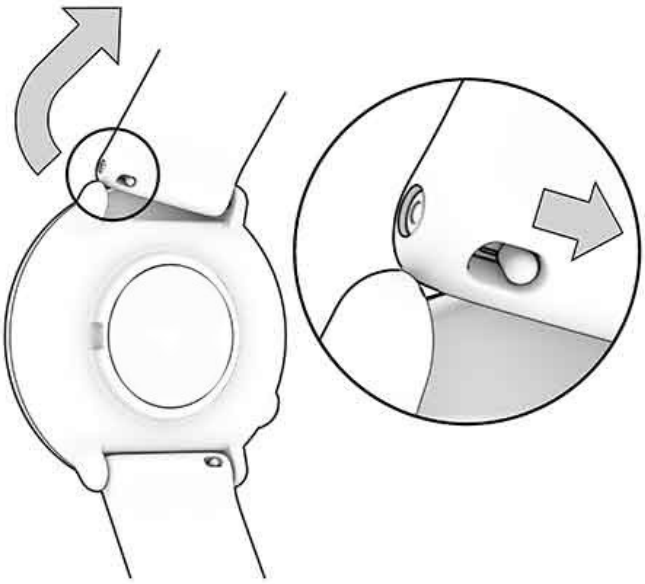
I cinturini intercambiabili consentono di personalizzare lo sportwatch per adattarsi a ogni situazione e stile, in modo da poterlo indossare sempre e sfruttare al meglio il monitoraggio dell'attività 24/7, la misurazione continua della frequenza cardiaca e il monitoraggio del sonno.

Polar Unite è compatibile con tutti i cinturini da 20 mm. È possibile scegliere il cinturino preferito dalla selezione di Polar o utilizzare qualsiasi altro cinturino con barrette a molla da 20 mm. Assicurarsi che la larghezza del cinturino sia corretta prima di acquistarne uno.

CAMBIO DEL CINTURINO

Il cinturino dello sportwatch è rapido e semplice da cambiare.

1. Per rimuovere il cinturino, tirare la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allontanare il cinturino dallo sportwatch
2. Per fissare il cinturino, inserire il perno dal lato opposto nel foro del perno sul cinturino e spingerlo in posizione.
3. Tirare la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allineare l'altra estremità del perno al foro sullo sportwatch.
4. Rilasciare la levetta per bloccare il cinturino in posizione.



SENSORI COMPATIBILI

Completare l'esperienza di allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni con i sensori Bluetooth® compatibili.

Visualizzare un elenco completo di sensori e accessori Polar compatibili

Prima di utilizzare un nuovo sensore, è necessario associarlo allo sportwatch. L'associazione richiede solo pochi secondi e assicura che lo sportwatch riceva segnali solo dai sensori, permettendo l'allenamento di gruppo. Prima di iscriversi a un evento o a una gara, fare l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati. Per istruzioni, leggere Associazione dei sensori allo sportwatch.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA A LETTURA OTTICA POLAR OH1

Polar OH1 è un sensore di frequenza cardiaca a lettura ottica che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. È un'ottima alternativa alle fasce toraciche e ai dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso. Trasmette 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 OH1 e successivamente trasferire i dati di allenamento allo smartphone. Include una fascia da braccio lavabile in lavatrice e clip per occhialini da nuoto (nella confezione Polar OH1+).

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.

Anche se Precision Prime di Polar è dotato di una lettura ottica della frequenza cardiaca all'avanguardia e funziona in tutti i contesti, negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è un'ottima alternativa per la lettura della frequenza cardiaca. Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuizione rapidi della frequenza cardiaca, quindi è l'opzione ideale anche per il tipo di intervallo di allenamento negli sprint veloci.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 dispone di una memoria interna che consente di registrare una sessione di allenamento senza un dispositivo di allenamento connesso o un'app per dispositivi mobili di allenamento nelle vicinanze. Basta associare il sensore di frequenza cardiaca H10 all'app Polar Beat e iniziare la sessione di allenamento con l'app. In questo modo, è possibile registrare la frequenza cardiaca delle sessioni di nuoto con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10. Per ulteriori informazioni, consultare le pagine di assistenza per Polar Beat e per il sensore di frequenza cardiaca Polar H10.

Quando si usa il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 durante le sessioni di ciclismo, è possibile montare lo sportwatch sui manubri 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: si può facilmente utilizzare lo smartphone come fitness tracker. Le tecnologie Bluetooth, ANT+ e 5 kHz assicurano la connessione a una gran varietà 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.

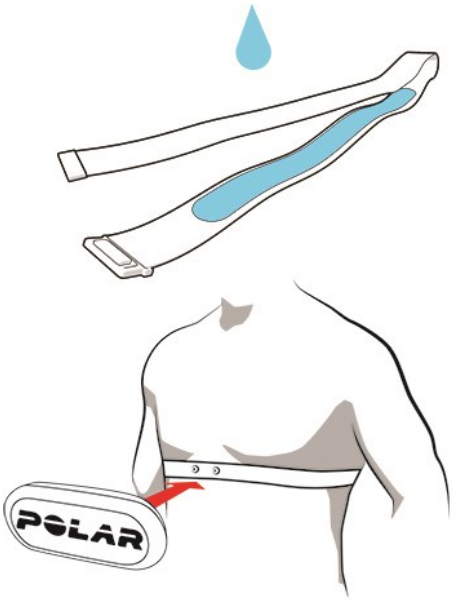
L'ultima versione di questo manuale d'uso e i tutorial video si trovano su support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

ASSOCIAZIONE DEI SENSORI ALLO SPORTWATCH

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALLO SPORTWATCH

Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch non calcola la frequenza cardiaca dal polso.

1. Inumidire gli elettrodi dell'elastico.
2. Fissare il trasmettitore all'elastico.
3. Fissare l'elastico attorno al torace e regolare l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
4. Sullo sportwatch, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc.** e toccare **Associa sensore o altro dispositivo**.
5. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con lo sportwatch e attendere che venga rilevato.
6. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar H10 xxxxxxxx**. Toccare per avviare l'associazione.
7. Al termine, viene visualizzato **Associazione effettuata**.



POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili, è possibile visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Si può anche programmare l'allenamento nell'app.

DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow, si può accedere alle informazioni passate e alle sessioni di allenamento programmate e si possono creare nuovi obiettivi di allenamento. Si può scegliere se creare un obiettivo rapido o un obiettivo a fasi.

Analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere immediatamente ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici grazie alla funzione Condivisione di immagini.

DATI DI ATTIVITÀ

Osservare i dettagli dell'attività 24/7. Scoprire quanto manca all'obiettivo di attività e come raggiungerlo. Visualizzare i passi, la distanza coperta in base ai passi e alle calorie bruciate.

DATI DEL SONNO

Analizzando i ritmi del sonno, è possibile vedere se sono influenzati da cambi nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività quotidiana e allenamento. Con l'app Polar Flow è possibile visualizzare durata, quantità e qualità del sonno.

È possibile impostare il sonno totale desiderato per definire quanto si desidera dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno. Si riceverà un feedback su come si è dormito in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.

PROFILI SPORT

È possibile aggiungere, modificare, rimuovere e riorganizzare facilmente i profili sport nell'app Polar Flow. Si dispone di 20 profili sport attivi nell'app Flow e nello sportwatch.

Per ulteriori informazioni, consultare Profili sport in Polar Flow.

CONDIVISIONE DI IMMAGINI

Grazie alla funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow, è possibile condividere immagini con sopra i dati di allenamento sui social media, come Facebook e Instagram. Si può utilizzare una foto esistente o farne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento si tiene la registrazione GPS attiva, si può anche condividere un'istantanea del percorso di allenamento.

Per vedere un video, fare clic sul link seguente:

App Polar Flow | Condividere i risultati dell'allenamento con una foto

PER INIZIARE AD UTILIZZARE L'APP FLOW

È possibile impostare lo sportwatch utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow.

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

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo allo sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare Associazione.

Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento sull'app Flow dopo la sessione. Se lo smartphone dispone di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento sul servizio web Flow. L'uso dell'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dallo sportwatch al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare Sincronizzazione.

Per ulteriori informazioni e istruzioni sulle funzioni dell'app Polar Flow, visitare la pagina di supporto dell'app Polar Flow.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio Web Polar Flow, si può programmare e analizzare l'allenamento in dettaglio e monitorare le prestazioni. È anche possibile impostare e personalizzare lo sportwatch perché sia adatto alle necessità di allenamento aggiungendo i profili sport e modificandone le impostazioni. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici nella comunità Flow, iscriversi alle lezioni del club e ottenere programmi di allenamento personalizzati per un evento di corsa.

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

Si può impostare lo sportwatch con il computer su flow.polar.com/start. Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra lo sportwatch e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Se si è effettuata la configurazione utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow, è possibile accedere al servizio web Flow con le credenziali create nella configurazione.

DIARIO

Nel **Diario** appaiono l'attività giornaliera, il sonno, le sessioni di allenamento programmate (obiettivi di allenamento), oltre ai risultati di allenamenti passati.

RAPPORTI

Nei **Rapporti** si monitora il proprio sviluppo.

I rapporti di allenamento sono un modo utile per monitorare i propri progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Si può scegliere fra rapporti settimanali, mensili e annuali per lo sport desiderato. In periodo personalizzato, si può scegliere sia il periodo sia lo sport. Scegliere il periodo e lo sport per il rapporto dal menu a tendina, e premere l'icona a ruota per scegliere che tipo di dati visualizzare nel grafico.

Con l'aiuto dei rapporti dell'attività, è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili. Nel rapporto di attività, si possono visualizzare le giornate migliori in relazione 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, zone di frequenza cardiaca Polar, dati personali e livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta a seconda dei progressi dell'utente. I Programmi per la corsa Polar sono disponibili per eventi 5k, 10k, mezza maratona e maratona e includono da 2 a 5 esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

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

PROFILI SPORT IN POLAR FLOW

Nello sportwatch sono disponibili 12 profili sport predefiniti. 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 riepiloghi di profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport preferiti nell'app Polar Flow e nel servizio Web, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegliere i preferiti che si vogliono spostare e trascinarli nella posizione dell'elenco desiderata.

Per vedere un video, fare clic su uno dei link seguenti:

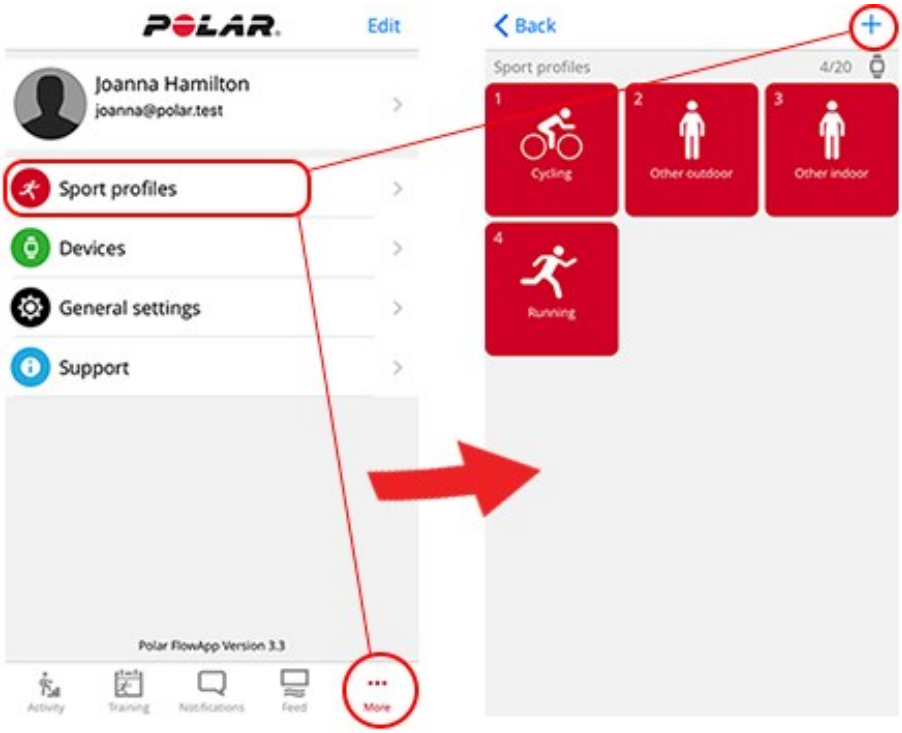
App Polar Flow | Modifica dei profili sport

Servizio Web Polar Flow | Profili sport

AGGIUNGERE UN PROFILO SPORT

Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare a **Profili sport**.
2. Toccare il segno più nell'angolo in alto a destra.
3. Selezionare uno sport dall'elenco. Toccare Fine sull'app Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco di profili sport.



Nel servizio web Polar Flow:

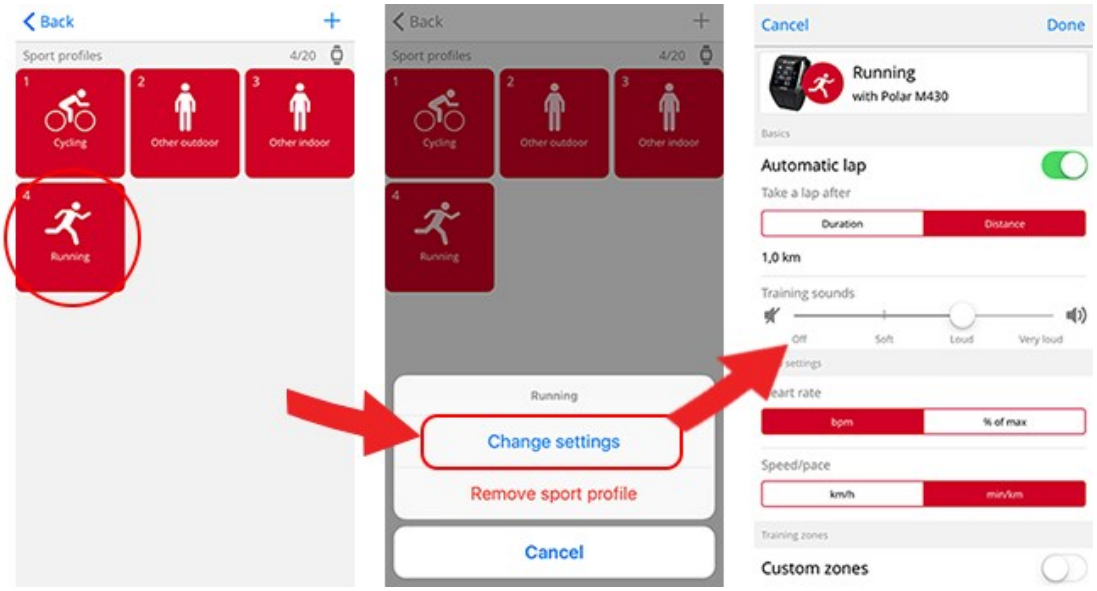
1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Fare clic su **Aggiungi profilo sport** e selezionare il profilo desiderato dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

Non è possibile creare nuovi sport da soli. L'elenco di sport è controllato da Polar, in quanto ogni sport dispone di determinate impostazioni e valori predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulla funzione Carico di lavoro e recupero.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare a **Profili sport**.
2. Selezionare uno sport e toccare **Modifica impostazioni**.
3. Al termine, toccare Fine. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.



Nel servizio Web Flow:

1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Fare clic su **Modifica** nello sport che si desidera modificare.

In ogni profilo sport, è possibile modificare le impostazioni seguenti:

Base

- Lap automatico (può essere impostato per durata o distanza, o può essere disattivato. Nota: non è disponibile per Polar Unite)

Frequenza cardiaca

- Visualizzazione Frequenza cardiaca (Battiti al minuto o % di massima)
- Frequenza Cardiaca visibile su altri dispositivi (ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. È anche possibile utilizzare lo sportwatch durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)
- Impostazioni zone di frequenza cardiaca (con le zona di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si seleziona Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si seleziona Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti di zona di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.)

Impostazioni velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura (scegliere velocità km/h / mph o andatura min./km / min./mi)
- Impostazioni zone di velocità/andatura (con le zone di velocità/andatura si può facilmente scegliere e monitorare la velocità o l'andatura a seconda della selezione. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Se si seleziona Predefinito, non è possibile modificare i limiti. Se si seleziona Libero, tutti i limiti possono essere modificati.)

Visualizzazioni di allenamento

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

Fare clic sull'icona a forma di matita per una visualizzazione esistente, o fare clic su **Aggiungi nuova visualizzazione**.

Gesti e feedback

- Vibrazione feedback (è possibile scegliere di avere la vibrazione accesa o spenta)

GPS e altitudine

- Scegliere la frequenza di registrazione del GPS (può essere spenta o impostata su **Accuratezza elevata**, e significa che la registrazione GPS è accesa)

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, fare clic su **Salva**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.

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

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

È possibile programmare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nell'app Polar Flow o nel servizio Web Flow. Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati allo sportwatch con FlowSync o tramite l'app Polar Flow per poter essere utilizzati. Lo sportwatch guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

- **Obiettivo rapido**: Selezionare una durata o un obiettivo di calorie per l'allenamento. Si può scegliere, ad esempio, di bruciare 500 kcal, correre 10 km o nuotare per 30 minuti.
- **Obiettivo a fasi**: È possibile suddividere la sessione di allenamento in fasi e impostare una diversa durata o intensità per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti**: È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi programmati nello sportwatch o come modelli per gli obiettivi di allenamento.

CREARE UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

1. Andare su **Diario** e fare clic su **Aggiungi** > **Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido** o **Con fasi**.

OBIETTIVO RAPIDO

1. Selezionare **Rapido**.
2. Selezionare **Sport**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Inserire **Durata**, **Distanza** o **Calorie**. È possibile inserire uno dei valori.
4. Fare clic su sull'icona dei preferiti ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei **Preferiti**.
5. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

OBIETTIVO A FASI

1. Selezionare **Con fasi**.
2. Selezionare **Sport**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Selezionare **Crea nuovo** o **Usa modello**.
   - Creazione di un nuovo: Aggiungere fasi all'obiettivo. Fare clic su **Durata** per aggiungere una fase basata sulla durata o fare clic su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Selezionare **Nome** e **Durata**/**Distanza** per ogni fase, **Manuale** o **Automatico** accanto all'avvio della fase e **Seleziona intensità**. Quindi, fare clic su **Fine**. È possibile tornare indietro per modificare le fasi aggiunte facendo clic sull'icona della penna.
   - Uso del modello: È possibile modificare le fasi del modello cliccando sull'icona della penna a destra. È possibile aggiungere altre fasi ai modelli come indicato in precedenza per la creazione di un nuovo obiettivo a fasi.
4. Fare clic su sull'icona dei preferiti ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei **Preferiti**.
5. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

PREFERITI

Creando un obiettivo e aggiungendolo ai preferiti, è possibile utilizzarlo come obiettivo programmato.

1. Nel **Diario**, fare clic su **+Aggiungere** quando si desidera utilizzare un preferito come obiettivo programmato.
2. Fare clic su **Obiettivo preferito** per aprire un elenco dei preferiti.
3. Fare clic sui preferiti che si vogliono utilizzare.
4. Il preferito è aggiunto al diario come obiettivo programmato per la giornata. L'orario programmato per impostazione predefinita per l'obiettivo di allenamento è 18.00/6pm. Per modificare i dettagli dell'obiettivo di allenamento, fare clic sull'obiettivo nel **Diario**, e modificarlo come desiderato. Poi fare clic su **Salva** per aggiornare le modifiche.

Per utilizzare un Preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, fare le seguenti cose:

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

SINCRONIZZARE GLI OBIETTIVI NELLO SPORTWATCH

Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento allo sportwatch dal servizio Web Flow attraverso FlowSync o l'app Polar Flow. Se non vengono sincronizzati, sono visibili solo nel Diario del servizio Web Flow o nell'elenco dei Preferiti.

Per informazioni su come iniziare una sessione di allenamento, vedere Avvio di una sessione di allenamento.

PREFERITI

In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio Web Flow e nell'app Flow per dispositivi mobili. È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi programmati nello sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare Pianifica l'allenamento nel servizio Web Flow.

È possibile visualizzare il numero massimo dello sportwatch. Il numero dei preferiti nel servizio Web Flow non è limitato. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio Web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione. Modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli e rilasciandoli. Scegliere i preferiti che si vogliono spostare e trascinarli nella posizione dell'elenco desiderata.

AGGIUNGERE UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

1. Creare un obiettivo di allenamento.
2. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo è aggiunto ai preferiti.

Oppure

1. Aprire un obiettivo esistente creato dal **Diario**.
2. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo è aggiunto ai preferiti.

MODIFICARE I PREFERITI

1. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in alto a destra vicino al nome dell'utente. Tutti gli obiettivi di allenamento preferiti vengono visualizzati.
2. Fare clic sui preferiti che si vogliono modificare e poi fare clic su **Modifica**.
3. È possibile modificare lo sport, il nome dell'obiettivo e si possono aggiungere delle note. Si possono alterare i dettagli dell'allenamento dell'obiettivo in **Rapido** o **Con fasi**. (Per ulteriori informazioni, vedere il capitolo su programmare l'allenamento.) Dopo aver apportato i cambiamenti desiderati, fare clic su **Aggiorna modifiche**.

MODIFICARE I PREFERITI

1. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo in alto a destra vicino al nome dell'utente. Tutti gli obiettivi di allenamento preferiti vengono visualizzati.
2. Fare clic sull'icona nell'angolo in alto a destra dell'obiettivo di allenamento per rimuoverla dall'elenco dei preferiti.

SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dallo sportwatch all'app Polar Flow in modalità wireless tramite la connessione Bluetooth. Oppure è possibile sincronizzare lo sportwatch con il servizio Web Flow utilizzando una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra lo sportwatch e l'app Flow è necessario disporre di un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dallo sportwatch al servizio Web, oltre a un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se si è configurato lo sportwatch, è stato creato un account Polar. Se si configura lo sportwatch utilizzando un computer, si dispone del software FlowSync sul computer.

Ricordarsi di sincronizzare e mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, il servizio Web e la mobile app ovunque ci si trovi.

SINCRONIZZAZIONE CON LA MOBILE APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Il Bluetooth deve essere attivato sul dispositivo mobile e Modalità aereo deve essere disattivato.
- Associare lo sportwatch al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, vedere Associazione.

Sincronizzazione dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch finché non viene visualizzato **Connessione allo smartphone in corso**.
2. Sullo sportwatch viene visualizzato **Connessione all'app Polar Flow in corso**.
3. Al termine, viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

> Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Flow dopo aver completato una sessione di allenamento se lo smartphone rientra nella portata Bluetooth. Quando si sincronizza lo sportwatch con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.

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

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

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

1. Collegare lo sportwatch al computer. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e si avvia la sincronizzazione.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega lo sportwatch al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate nel servizio. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega lo sportwatch al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni allo sportwatch.

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

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

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BATTERIA

Quando il prodotto Polar giunge al termine della sua vita utile, per ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente, osservare le norme locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, ove possibile, effettuare la raccolta separata dei dispositivi elettronici. Non smaltire questo prodotto con i rifiuti urbani indifferenziati.

DURATA DELLA BATTERIA E AUTONOMIA

Polar Unite dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 500 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

La durata della batteria è:

- Fino a 50 ore in modalità di allenamento con lettura ottica della frequenza cardiaca e GPS o
- Fino a 4 giorni in modalità orologio con misurazione continua della frequenza cardiaca

La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza lo sportwatch, le funzioni e i sensori utilizzati e l'invecchiamento della batteria. L'utilizzo di notifiche telefoniche e la sincronizzazione frequente con l'app Flow riducono la durata della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature sotto lo zero. Indossare lo sportwatch sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è **attivato per impostazione predefinita** nel Polar Unite. Se si mantiene attiva la funzione di Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente. Utilizzare la **modalità solo di notte** per prolungare la durata della batteria. È possibile passare tra attivazione, disattivazione e modalità solo di notte del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo della FC**.

Retroilluminazione sempre accesa durante l'allenamento: Con Sempre ON, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente.

CARICA DELLA BATTERIA

Prima di effettuare la ricarica, assicurarsi che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del caricabatterie USB. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.

Non caricare il dispositivo a temperature sotto i 0 °C/ +32 °F o sopra i +40 °C/ +104 °F o quando la porta USB è bagnata.
Collegare il caricabatterie USB allo sportwatch **prima** di connettere l'adattatore all'alimentatore.
Non lasciare il caricabatterie USB connesso all'alimentatore **senza** lo sportwatch.

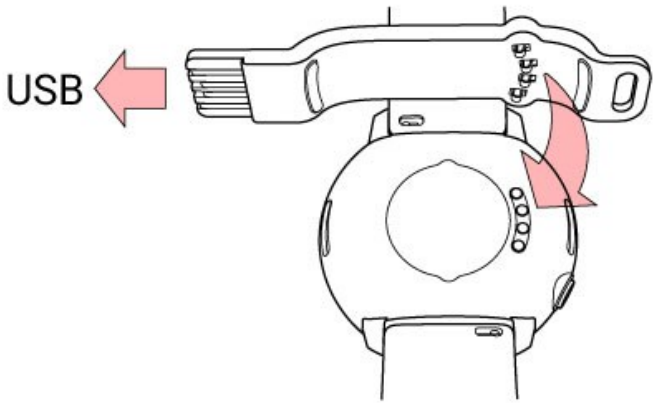
Utilizzare il caricabatterie USB in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer. È anche possibile caricare la batteria da una presa elettrica. Se si utilizza una presa elettrica per la ricarica, utilizzare un adattatore USB (non in dotazione col prodotto).

È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca almeno 500 mA. Utilizzare solo un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").

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

Collegare lo sportwatch al computer per sincronizzarlo con FlowSync e, allo stesso tempo, ricaricarlo.

1. Per caricare lo sportwatch, collegarlo a una porta USB alimentata o a un caricabatterie USB con il cavo di ricarica USB in dotazione. Allineare i perni del caricabatterie USB con quelli dello sportwatch e collegare l'adattatore. Assicurarsi anche di inserire il caricabatterie USB nel modo giusto, ovvero i **quattro perni del caricabatterie USB del Polar Unite devono essere rivolti verso i quattro perni della porta USB del computer**.



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'icona della batteria è piena, lo sportwatch è completamente carico.

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

STATO DELLA BATTERIA E NOTIFICHE

SIMBOLO DI STATO DELLA BATTERIA

Il simbolo di stato della batteria viene visualizzato quando si gira il polso per guardare lo sportwatch o tornare alla modalità Ora dal menu. È inoltre presente un'icona di stato della batteria nel menu Impostazioni rapide, che mostra la carica restante della batteria come percentuale.

NOTIFICHE 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 sonno. Ricaricare lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza lo sportwatch, le funzioni e i sensori utilizzati e l'invecchiamento della batteria. La sincronizzazione frequente con l'app Flow riduce la durata della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature sotto lo zero. Indossare lo sportwatch sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

CURA DELLO SPORTWATCH

Come ogni dispositivo elettronico, Polar Unite deve essere tenuto pulito e maneggiato con cura. Attenersi alle istruzioni riportate di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

TENERE PULITO LO SPORTWATCH

Lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugarlo con un panno morbido.

Tenere puliti i contatti di carica dello sportwatch e il caricabatterie USB per garantire una corretta carica e sincronizzazione.

Prima di effettuare la ricarica, assicurarsi che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del caricabatterie USB. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato o sudato**.

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 è risciacquandolo 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.

PRENDERSI CURA DEL 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 sul polso.

Evita l'impiego di profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti nella zona dove indossi l'orologio. Se lo sportwatch entra in contatto con questi o altri prodotti chimici, lavalo con acqua e sapone e sciacqualo sotto l'acqua corrente.

CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

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

ASSISTENZA

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

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito support.polar.com 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. Vedere www.polar.com/en/products/accessories per un elenco completo di accessori compatibili. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione barometrica misurano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere utilizzato per ottenere misurazioni ambientali che richiedono precisione professionale o industriale.

INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

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

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

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

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

SALUTE E ALLENAMENTO

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

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

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

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

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

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

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se utilizzi profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

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.**

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

COME UTILIZZARE IL PRODOTTO POLAR IN MODO SICURO

Gli aggiornamenti per la sicurezza dei dati vengono eseguiti a partire da due anni prima della data di fine del ciclo di vita annunciata di un prodotto. Aggiorna regolarmente il tuo prodotto Polar e non appena l'applicazione per dispositivi mobili Polar Flow o il software per PC Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione firmware.

I dati sulle sessioni di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili su di te, tra cui nome, dati fisici, salute complessiva e posizione. I dati sulla posizione possono essere utilizzati per monitorarti quando ti alleni all'esterno e per individuare i tuoi itinerari abituali. Per questi motivi, conserva il dispositivo con estrema cura quando non lo utilizzi.

Se utilizzi le notifiche telefoniche sul tuo dispositivo da polso, tieni presente che i messaggi di determinate applicazioni verranno visualizzati sul display del dispositivo. I messaggi più recenti possono essere visualizzati anche tramite il menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di utilizzare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Prima di consegnare il dispositivo a una terza parte per l'esecuzione di test o prima di venderlo, devi eseguire il ripristino delle impostazioni predefinite sul dispositivo e rimuovere quest'ultimo dall'account Polar Flow. Il ripristino delle impostazioni predefinite può essere eseguito con il software FlowSync nel computer. Il ripristino delle impostazioni predefinite 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, scegli Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" accanto al prodotto che desideri rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento vengono memorizzate nel dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per una maggiore sicurezza, nel dispositivo mobile puoi abilitare diverse opzioni di ottimizzazione della sicurezza, come l'autenticazione avanzata e la crittografia del dispositivo. Per istruzioni su come abilitare queste opzioni, consulta il manuale d'uso del tuo dispositivo mobile.

Quando utilizzi il servizio Web Polar Flow, ti consigliamo di impostare una password di almeno 12 caratteri. Se utilizzi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di navigazione per impedire ad altre persone di accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser del computer di archiviare o memorizzare la tua password per il servizio Web Polar Flow se non si tratta del tuo computer privato.

Qualsiasi problema di sicurezza può essere segnalato all'indirizzo security(a)polar.com o all'Assistenza clienti Polar.

INFORMAZIONI TECNICHE

POLAR UNITE

Tipo di batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 174 mAh
Durata:	In uso continuo: Fino a 50 ore in modalità di allenamento con lettura ottica della frequenza cardiaca e GPS Fino a 4 giorni in modalità orologio con misurazione continua della frequenza cardiaca
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali dello sportwatch:	Dispositivo: ABS+10GF, VETRO, PMMA, ACCIAIO INOX Cinturino: SILICONE, perno: PA+50GF
Materiali dei cinturini supplementari:	Cinturini in tessuto Cinturino: filato PET riciclato

	Parte elastica: 50% poliestere, 50% gomma naturale **Cinturini in pelle** Cinturino: pelle Fodera: alcantara Parte elastica: 50% poliestere, 50% gomma naturale
Materiali caricabatterie USB:	ABS+PC, ACCIAIO INOSSIDABILE PLACCATO ORO
Impermeabilità:	30 m (ISO 22810, adatto per il nuoto)
Capacità memoria:	Fino a 90 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
Display	Touchscreen a colori (IPS TFT) con sensore di luce ambientale (ALS), Risoluzione: 240 x 204
Potenza max	5 mW
Frequenza	2,402 - 2,480 GHz

Utilizza tecnologia Bluetooth® wireless.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

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

RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

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

- L'acqua della piscina con un elevato contenuto di cloro e l'acqua di mare sono altamente conduttive. Si potrebbero cortocircuitare gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca, rendendo impossibile il rilevamento dei

segnali ECG da parte del sensore di frequenza cardiaca.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del sensore di frequenza cardiaca in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG.
- L'intensità del segnale ECG è individuale e può variare a seconda della composizione corporea dell'individuo. I problemi si verificano più frequentemente quando si calcola la frequenza cardiaca nell'acqua.

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente indicata in metri, che indica la pressione statica dell'acqua di quella profondità. Polar utilizza lo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua è testato prima della consegna alla pressione statica dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Quando si effettua un'attività subacquea, la pressione dinamica generata dal movimento nell'acqua è superiore alla pressione statica. Ciò significa che il movimento del prodotto sott'acqua è soggetto ad una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è fermo.

Contrassegni sul retro del prodotto	Pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc.	Bagni e nuoto	Snorkeling (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di impermeabilità
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per l'uso frequente sott'acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

INFORMAZIONI NORMATIVE

CE	Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito www.polar.com/it/informazioni_normative.

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

Per vedere le etichette normative specifiche di Polar Unite, andare su **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Info sullo sportwatch**.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il

marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- Il materiale incluso in questo manuale è da intendersi a puro scopo informativo. I prodotti in esso descritti possono essere soggetti a cambiamenti senza preavviso, per via del programma di sviluppo continuo del 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 all'interno.

1.0 EN 05/2020