

Manufactured by  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

17926242.00 DEU/ENG/FRA/NLD/ESP/PRT/ITA A



GEBRAUCHSANLEITUNG  
USER MANUAL  
MANUEL D'UTILISATION  
GEBRUIKSAANWIJZING  
MANUAL DEL USUARIO  
MANUAL DO UTILIZADOR  
MANUALE D'USO

Polar F1/F2/F3™  
Fitness Herzfrequenz-Messgerät  
Fitness Heart Rate Monitor  
Cardiofréquencemètre Fitness  
Fitness Hartslagmeter  
Monitor de Frequência Cardíaca  
para Fitness  
Monitor de Frecuencia Cardíaca  
para Fitness  
Cardiofrequenzimetro per il Fitness

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo cardiofrequenzimetro Polar!

Il cardiofrequenzimetro Polar F1/F2/F3™ è un cardiofrequenzimetro economico, di facile utilizzo e ideale per svariati motivi:

- Motiva l'utente ad allenarsi almeno 30 minuti al giorno.
- Mostra la frequenza cardiaca e la durata dell'allenamento.
- Permette di verificare la frequenza cardiaca media e la durata totale di ogni sessione di allenamento.
- Possiede un ampio display di facile lettura.
- Ha un design compatto.
- Si attiva premendo un solo pulsante.

"Tutti gli esperti raccomandano lo svolgimento di un'attività fisica regolare per migliorare la salute. In base agli studi più recenti, indipendentemente dall'età, viene raccomandato di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata, come una camminata rapida, tutti (o quasi tutti) i giorni della settimana. Inoltre, è stato riconosciuto che la maggior parte delle persone può ottenere maggiori benefici per la salute impegnandosi in un'attività fisica più intensa o prolungata."

*U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996; 2:6.*

Perché usare il cardiofrequenzimetro?

- Il cardiofrequenzimetro permette di allenarsi alla propria intensità ideale.
- La possibilità di tenere sotto controllo e di misurare i propri progressi aumenta la motivazione.
- Il cardiofrequenzimetro permette di ottenere in tempi brevi ottimi benefici.
- Il cardiofrequenzimetro fornisce informazioni oggettive. Si è sulla strada giusta? Si stanno compiendo progressi?
- Il cardiofrequenzimetro fornisce risposte immediate; per questo è un compagno ideale per l'allenamento!

Il cardiofrequenzimetro Polar F1/F2/F3 è uno strumento comodo e affidabile per misurare la frequenza cardiaca. È preciso come un elettrocardiogramma (ECG). Il ricevitore da polso può essere usato per visualizzare comodamente il valore della frequenza cardiaca durante attività fisiche come camminare, nuotare, fare sci di fondo o qualsiasi altro tipo di esercizio fisico, senza ostacolare il ritmo dell'esercizio stesso. Inoltre, se da decenni sia atleti professionisti che sportivi dilettanti fanno affidamento sulle informazioni fornite dai cardiofrequenzimetri, perché non dovresti farlo anche tu?

Continua a leggere per scoprire come ottenere il massimo dal tuo nuovo compagno di allenamento!

In grigio sono riportate le informazioni riguardanti specificamente il cardiofrequenzimetro F2/F3.

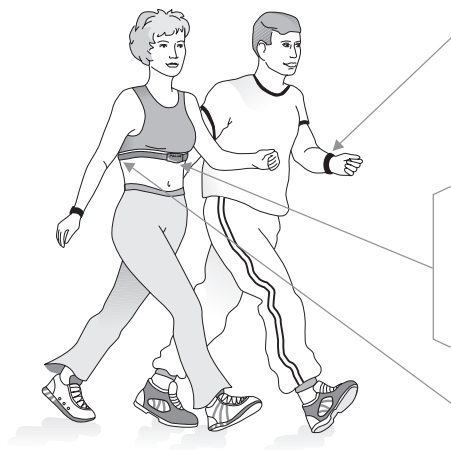
In blu sono riportate le informazioni riguardanti specificamente il cardiofrequenzimetro F3.

<b>1. INTRODUZIONE AI CARDIOFREQUENZIMETRI F1, F2 E F3</b> .....	<b>113</b>
1.1 COMPONENTI DEI CARDIOFREQUENZIMETRI .....	113
1.2 PULSANTE LATERALE DEL RICEVITORE DA POLSO E SIMBOLI DEL DISPLAY .....	114
<b>2. COME ATTIVARE PER LA PRIMA VOLTA IL CARDIOFREQUENZIMETRO</b> .....	<b>115</b>
2.1 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA .....	116
2.2 COME ARRESTARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO E LEGGERE IL FILE .....	117
2.3 LETTURA DEL FILE DELL'ALLENAMENTO PRECEDENTE .....	117
<b>3. IMPOSTAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA NEL CARDIOFREQUENZIMETRO F2/F3</b> .....	<b>118</b>
<b>4. IMPOSTAZIONE DELL'ORARIO NEL MODELLO F3</b> .....	<b>120</b>
<b>5. DETERMINAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA</b> .....	<b>121</b>
<b>6. CURA E MANUTENZIONE</b> .....	<b>122</b>
<b>7. PRECAUZIONI</b> .....	<b>123</b>
7.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR E LE INTERFERENZE .....	123
7.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO .....	124
<b>8. DOMANDE FREQUENTI</b> .....	<b>125</b>
<b>9. INFORMAZIONI TECNICHE</b> .....	<b>126</b>
<b>10. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR</b> .....	<b>127</b>
<b>11. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ</b> .....	<b>128</b>

# 1. INTRODUZIONE AI CARDIOFREQUENZIMETRI F1, F2 E F3

Questo capitolo fornisce informazioni sui diversi elementi da cui sono formati i cardiofrequenzimetri F1/F2/F3 e sull'avvio della misurazione.

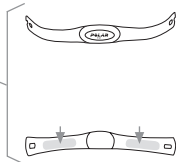
## 1.1 COMPONENTI DEI CARDIOFREQUENZIMETRI



### Ricevitore da polso

Il ricevitore da polso permette di tenere sotto controllo la frequenza cardiaca e la durata dell'allenamento.

È possibile impostare limiti personali di frequenza cardiaca, che possono essere tenuti sotto controllo durante l'allenamento. Quando questi limiti vengono oltrepassati, suona il relativo allarme o lampeggia il valore della frequenza cardiaca (●)).



### Trasmittitore

Deve essere indossato durante l'allenamento: rileva la frequenza cardiaca e la trasmette al ricevitore da polso.

Le zone degli elettrodi sono sulla parte posteriore del trasmettitore.



### Elastico

L'elastico mantiene il trasmettitore nella posizione corretta intorno al torace.

## 1.2 PULSANTE LATERALE DEL RICEVITORE DA POLSO E SIMBOLI DEL DISPLAY

Questa sezione spiega come far funzionare il ricevitore da polso e fornisce una guida ai simboli per la lettura dei dati sul display.

I cardiofrequenzimetri Polar F1, F2 e F3 hanno un pulsante di funzionamento laterale.



### Funzioni del pulsante laterale

- Avvio della misurazione della frequenza cardiaca
- Avvio e arresto del cronometro
- Attivazione delle funzioni visualizzate sul display
- Lettura del File dell'allenamento precedente
- Impostazione dei limiti di frequenza cardiaca.



### HeartTouch

Portare il ricevitore da polso vicino al trasmettitore, in corrispondenza del logo Polar, per visualizzare (per sei secondi) il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. **Nel modello F3, la durata dell'allenamento e l'orario, lampeggiano alternativamente per tre secondi ciascuno.**

### Simboli del display

**AVG** **Avg**  
Sul display è visualizzata la frequenza cardiaca media. Questo valore, espresso in battiti al minuto (bpm), indica la frequenza cardiaca media misurata in un lasso di tempo specifico (per esempio, durante una sessione di allenamento).

**TOTAL** **Total**  
Sul display è visualizzata la durata totale dell'allenamento.



**Indicatore della durata dell'allenamento**  
L'indicatore è composto da sei segmenti, ciascuno dei quali rappresenta un lasso di tempo di 10 minuti. Un intero ciclo comprende 60 minuti. Quando tutti i segmenti sono riempiti, il ciclo ricomincia. Per ottenere benefici sulla salute, è sufficiente che si riempiano tre segmenti al giorno.



### Simbolo a forma di cuore

Avvio della misurazione della frequenza cardiaca.



### Allarme limiti di frequenza cardiaca

L'allarme dei limiti di frequenza cardiaca è attivo nei modi **SET** e **EXERCISE**.



### Simbolo orologio

Indica la visualizzazione dell'orario nei modi measure e file.

## 2. COME ATTIVARE PER LA PRIMA VOLTA IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Questo capitolo illustra come avviare per la prima volta il cardiofrequenzimetro e come indossare il trasmettitore.

Prima di iniziare l'allenamento, si raccomanda di leggere la parte riguardante i livelli individuali di frequenza cardiaca a pagina 121. Queste informazioni ti aiuteranno ad allenarti al giusto livello.

Una volta determinati i limiti individuali di frequenza cardiaca, si può passare a pagina 118, dove viene illustrata l'impostazione del ricevitore da polso.

### Trasmettitore



1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all'elastico.



2. Regolare la lunghezza dell'elastico, in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Indossare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità del trasmettitore.



3. Allontanare il trasmettitore dal petto e **inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro**. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.
4. Indossare il ricevitore da polso come un orologio e premere il pulsante laterale per avviare il monitoraggio dell'allenamento. Per maggiori informazioni sulla misurazione della frequenza cardiaca, leggere la pagina seguente.

## 2.1 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



1. Premere il pulsante laterale per avviare la misurazione. Mantenere una distanza minima di 1 metro da altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro finché non compare il simbolo a forma di cuore ♥.
2. Il cronometro si avvia. Entro sei secondi compare il valore della frequenza cardiaca. Il simbolo a forma di cuore ♥ lampeggia a tempo con il battito cardiaco.



Prima dell'avvio del cronometro, sul display vengono visualizzati una volta i limiti della frequenza cardiaca che saranno usati durante l'allenamento. Se è stato attivato, compare il simbolo dell'allarme limiti di frequenza cardiaca ♪♪).



### Indicatore della durata dell'allenamento

1 segmento = 10 minuti di allenamento, 6 segmenti = 1 ora di allenamento. Dopo un'ora, quando tutti i segmenti si sono riempiti, il ciclo ricomincia.

Dopo 9 ore e 59 minuti di allenamento, il ricevitore da polso torna al modo **OFF/ TIME (F3)**. Per riavviare la misurazione della frequenza cardiaca, premere il pulsante laterale. Il file precedente viene cancellato.

3. Per verificare la durata di allenamento nel corso dell'esercizio, avvicinare il ricevitore da polso al logo Polar del trasmettitore. La durata dell'allenamento trascorso compare per sei secondi.



Se il ricevitore da polso non rileva la frequenza cardiaca, come valore di frequenza cardiaca sul display, viene visualizzato 00. Se non vengono rilevati segnali di frequenza cardiaca per più di cinque minuti, il ricevitore torna automaticamente al modo **OFF/ TIME**.

## 2.2 COME ARRESTARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO E LEGGERE IL FILE

1. Premere il pulsante laterale per interrompere la registrazione dell'allenamento.



2. Viene avviata la lettura del file; la frequenza cardiaca media (AVG), la durata totale (TOTAL) dell'allenamento e l'orario d'inizio, lampeggiano alternativamente per tre volte, per 3 secondi ciascuno.



3. Il ricevitore da polso torna automaticamente al modo **OFF/TIME** (F3).



## 2.3 LETTURA DEL FILE DELL'ALLENAMENTO PRECEDENTE

1. Nel modo **OFF/TIME**, premere e tenere premuto il pulsante laterale finché sul display non compare **FILE**. Rilasciare il pulsante laterale. **FILE**, **SET** e **TIME** lampeggiano alternativamente. Quando sul display compare **FILE**, premere il pulsante laterale per entrare nel modo **FILE**.



2. Il file mostra la frequenza cardiaca media, la durata totale dell'allenamento e l'orario d'inizio. I valori lampeggiano per tre volte e poi il ricevitore torna al modo **OFF/TIME**.



Per interrompere in qualsiasi momento la lettura del file, premere il pulsante laterale.

**Nota:** le informazioni riguardanti il file di un allenamento vengono salvate fino all'avvio della registrazione di una nuova sessione di allenamento. A questo punto, le nuove informazioni sostituiscono quelle vecchie.

**Nota:** se il pulsante laterale viene premuto accidentalmente e parte il cronometro, si ha a disposizione un minuto per arrestarlo e salvare il file dell'allenamento precedente.



### 3. IMPOSTAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA NEL CARDIOFREQUENZIMETRO F2/F3

Si raccomanda di impostare i limiti di frequenza cardiaca e il relativo allarme prima dell'inizio dell'allenamento. In tal modo, si può essere sicuri che ci si allenerà al livello di intensità desiderato (leggero, moderato o intenso). Per ulteriori informazioni sulla determinazione dei limiti personali della frequenza cardiaca, vedere pagina 121.

Se non si riesce a inserire un'impostazione, lasciare scorrere le impostazioni fino alla fine e ricominciare a inserirle dal punto 1. In alternativa, premere e tenere premuto il pulsante laterale in qualsiasi momento, finché il display non torna al modo **OFF/TIME (F3)**. È possibile ricominciare a inserire le impostazioni dal punto 1.

**HI** = High limit (limite massimo)

**LO** = Low limit (limite minimo)

**Ok** = Tempo di attesa, 3 secondi; conferma del limite fissato

**BEEP** = allarme limiti di frequenza cardiaca on/off

1. Nel modo **OFF/TIME**, premere e tenere premuto il pulsante laterale finché sul display non compare **FILE**. Rilasciare il pulsante laterale.



2. Quando sul display compare **SET (SET, FILE e TIME** lampeggiano alternativamente), premere il pulsante laterale per selezionare il modo **SET**.



3. **HI** compare brevemente sul display, seguito dal valore del limite massimo (predefinito, 160 bpm). Premere il pulsante laterale per modificarlo. Il limite può essere impostato con incrementi di cinque battiti. Premere il pulsante laterale finché non si raggiunge il valore desiderato e attendere tre secondi per confermare la selezione operata. Sul display compare **Ok**.



4. **LO** compare brevemente sul display, seguito dal valore del limite minimo (predefinito, 80 bpm). Premere il pulsante laterale per modificarlo. Il limite può essere impostato con incrementi di cinque battiti. Premere il pulsante laterale finché non si raggiunge il valore desiderato e attendere tre secondi per confermare la selezione operata. Sul display compare **Ok**. L'impostazione dei limiti di frequenza cardiaca è stata completata. (N.B. Il limite minimo non può essere maggiore del limite massimo.)



**Beep** compare brevemente sul display. Esistono due alternative: attivare o disattivare (**On/OFF**) l'allarme limiti della frequenza cardiaca.

#### 5. Allarme limiti di frequenza cardiaca **On**

**On** lampeggia sul display. Per attivare l'allarme (**On**), attendere tre secondi. Compare **Ok** e il ricevitore torna nel modo **OFF/ TIME** (F3).



#### 6. Allarme limiti di frequenza cardiaca **OFF**

Se si desidera portare l'allarme da **On** a **OFF**, premere il pulsante laterale quando **On** lampeggia sul display. **OFF** comincia a lampeggiare. Per disattivare l'allarme (**OFF**), attendere tre secondi. Compare **Ok**. Il ricevitore torna al modo **OFF/ TIME**. Le impostazioni sono state completate.



*Nota: se si desidera modificare rapidamente uno dei limiti, ripetere i punti 1 - 3 ma, invece di attendere tre secondi per confermare la scelta, premere e tenere premuto il pulsante laterale. Il ricevitore torna al modo **OFF/ TIME**.*

## 4. IMPOSTAZIONE DELL'ORARIO NEL MODELLO F3

Nel modo Time, tenere premuto il pulsante laterale fino a quando compare sul display la scritta **FILE**. Rilasciare il pulsante laterale. **FILE**, **SET** e **TIME** lampeggeranno alternativamente. Quando sul display viene visualizzato **TIME**, premere il pulsante laterale per entrare nel modo impostazione **TIME**.



### 1. Selezione del formato dell'orario (12h/24h)

24h lampeggia sul display.

Selezionare le ore premendo il bottone laterale.

Mantenere premuto per tre secondi per confermare la selezione.

**Ok** appare sul display.



### 2. Formato 24h: impostazione delle ore e dei minuti

Le ore lampeggiano sul display.

Selezionare l'ora desiderata premendo il pulsante laterale.

Mantenere premuto il pulsante per tre secondi per confermare la selezione.

**Ok** appare sul display.

I minuti lampeggiano sul display.

Selezionare i minuti premendo il pulsante laterale.

Mantenere premuto il pulsante per tre secondi per confermare la selezione.

**Ok** appare sul display.

### 3. Selezione del formato AM/PM

Se si sceglie il formato 12h, **AM** lampeggerà sul display.

Selezionare **AM** o **PM** premendo il pulsante laterale.

Mantenere premuto il pulsante per tre secondi per confermare la selezione.

**Ok** appare sul display.



### 4. Formato 12h: impostazione delle ore e dei minuti

Le ore lampeggiano sul display.

Selezionare l'ora desiderata premendo il pulsante laterale.

Mantenere premuto il pulsante per tre secondi per confermare la selezione. **Ok** appare sul display.

I minuti lampeggiano sul display.

Selezionare i minuti premendo il pulsante laterale.

Mantenere premuto il pulsante per tre secondi per confermare la selezione. **Ok** appare sul display.

## 5. DETERMINAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA

La target zone è l'intervallo tra i limiti di frequenza cardiaca inferiori e superiori, espressi come percentuale della frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ) o come battiti al minuto (bpm).  $FC_{max}$  è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo.

Per calcolare la tua frequenza cardiaca massima, puoi utilizzare la formula basata sull'età,  $FC_{max} = 220 - \text{età}$ . Per una misurazione più accurata della frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ), è opportuno recarsi dal medico di fiducia o da un fisiologo per sottoporsi a una prova da sforzo.

### Le zone di frequenza cardiaca

Quando la tua frequenza cardiaca si trova nell'intervallo 60-70% della tua  $FC_{max}$ , ti trovi nella **Zona a bassa intensità**. Questa intensità è ancora abbastanza facile per molte persone. Aiuta nel controllo del peso e migliora la resistenza e l'efficienza cardiovascolare (aerobica).

Salendo al 70-80% della tua  $FC_{max}$ , ti trovi nella **Zona ad intensità moderata**. Essa è adatta a quelle persone che si allenano regolarmente. Allenarsi in questa zona permette di migliorare l'efficienza cardiovascolare.

All' 80-90% della tua  $FC_{max}$ , sei nella **Zona ad intensità elevata**. Il battito cardiaco ha un ritmo sostenuto, i muscoli sono stanchi e ci si sente affaticati. Questa intensità è adatta, occasionalmente, alle persone molto allenate.

La tabella che segue riporta le zone di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali in battiti al minuto (bpm) stimati in base all'età (con intervalli di 5 anni). È possibile calcolare il proprio valore  $FC_{max}$ , annotare i limiti di frequenza cardiaca individuali e selezionare quelli adatti al proprio allenamento.

Età	$FC_{max}$ (220 - età)	Intensità Bassa	Intensità Moderata	Intensità Alta
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Nell'allenamento, zone di frequenza cardiaca differenti producono effetti per la salute ed per la forma fisica diversi. La zona di frequenza cardiaca più adatta a te dipende dai tuoi obiettivi e dalla tua condizione fisica di base. Ricordati di alternare le zone di frequenza cardiaca per rendere più vario il tuo allenamento.

## 6. CURA E MANUTENZIONE

Il cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

### Cura del cardiofrequenzimetro Polar

- Dopo l'uso, lavare regolarmente il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciugarlo accuratamente con un panno morbido.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riporlo dopo l'utilizzo. Il sudore e l'umidità possono lasciare bagnati gli elettrodi ed attivare il trasmettitore, riducendo la durata della batteria.
- Riporre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco ed asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucri di plastica o una borsa sportiva.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a temperature molto basse (-10 °C) o molto alte (+50 °C).
- Non esporre il cardiofrequenzimetro ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.

### Batterie del trasmettitore

La durata media delle batterie del trasmettitore equivale a 2500 ore di uso effettivo. Qualora sia necessario sostituire il trasmettitore, contattare un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Per informazioni dettagliate, consultare la Scheda Polar di assistenza e registrazione.

### Batterie del ricevitore

La durata media delle batterie del ricevitore da polso equivale a 2 anni di uso normale (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana). Non aprire il ricevitore da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e l'uso di componenti autorizzati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Allo stesso tempo, verrà eseguito anche un controllo periodico completo del cardiofrequenzimetro Polar.

### Assistenza tecnica

Qualora sia necessario riparare il cardiofrequenzimetro Polar, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione per contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.

## 7. PRECAUZIONI

### 7.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR E LE INTERFERENZE

#### Interferenze elettromagnetiche

La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, alcuni tipi di attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenzimetro, o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

#### Attrezzature da palestra

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per cercare di eliminare il problema, spostare il ricevitore da polso come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore 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 marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.

*Nota: Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.*

#### Interferenze

I ricevitori da polso F1, F2 e F3 non sono codificati e rilevano i segnali emessi dal trasmettitore nel raggio di 1 metro. Altri segnali, trasmessi in contemporanea da altri trasmettitori, possono causare letture errate.

#### Uso del cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua

L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro Polar è garantita fino a una profondità di 30 metri. Per mantenere l'impermeabilità, non premere il pulsante laterale del ricevitore da polso sott'acqua.

Durante la misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore Polar rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua che in altre condizioni.

## 7.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attività fisica può comportare alcuni rischi, soprattutto per chi conduce una vita sedentaria. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non ci si allena da più di 5 anni?
- Si hanno problemi di ipertensione?
- Si ha un tasso di colesterolo elevato?
- Si hanno sintomi di una qualsiasi malattia?
- Si stanno prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono avuti in passato episodi di problemi respiratori?
- Si è convalescenti da una grave malattia o da un trattamento medico?
- Si è portatori di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma e all'attività respiratoria, anche alcune bevande stimolanti, quali alcool e nicotina, possono influenzare la frequenza cardiaca.

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

**Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati.** I portatori di pace-maker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per assicurarsi che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

**In caso di allergia a qualche sostanza a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto,** controllare i materiali elencati nel capitolo. *Informazioni tecniche*, pagina 126. Per evitare rischi di reazione allergica da contatto con il trasmettitore, è possibile indossare lo strumento sopra una maglia. In ogni caso, inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

*Nota: l'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.*

## 8. DOMANDE FREQUENTI

### Cosa fare se...

#### **...non viene visualizzata la frequenza cardiaca(00)?**

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportino l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

#### **...il simbolo a forma di cuore lampeggia in modo irregolare?**

1. Verificare che il ricevitore da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

#### **...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?**

È possibile che siano presenti forti campi elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

#### **...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?**

Per qualsiasi problema, si consiglia di rivolgersi ad un Centro Autorizzato Polar. La garanzia internazionale di 2 anni non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza Tecnica verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero cardiofrequenzimetro Polar F1/F2/F3.



## 9. INFORMAZIONI TECNICHE

Gli obiettivi di questo prodotto sono:

- Aiutare gli utenti a raggiungere le prestazioni che desiderano ottenere.
- Indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento.

Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto (bpm).

### Ricevitore da polso

Tipo batteria:	CR 1632
Durata batteria:	In media 2 anni (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	Fino a 30 metri
Cinturino ed elastico:	Poliuretano termoplastico
Fibbia e linguetta del cinturino:	Poliossimetilene
Materiale della superficie posteriore:	Acciaio inossidabile conforme alle direttive UE (Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05) riguardante il rilascio di nickel

Precisione del calcolo della misurazione

della frequenza cardiaca:  $\pm 1\%$  o  $\pm 1$  battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante

Durata totale dell'allenamento: 9 h 59 min

Visualizzazione durata

allenamento < 1 h: mm:ss

Visualizzazione durata

allenamento > 1 h: hh:mm

Durata minima della sessione

d'allenamento registrata: 1 min

Limiti frequenza cardiaca: 30 - 195 bpm

### Trasmittitore Polar

Tipo batteria:	Cella al litio incorporata
Durata batteria in media:	2500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale:	Poliuretano
Impermeabilità:	Impermeabile

### Elastico

Materiale della fibbia:	Poliuretano
Materiale del tessuto:	Nylon, poliestere e gomma naturale con una piccola quantità di lattice.

## 10. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata POLAR è rilasciata da Polar Electro Inc ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata POLAR è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e di materiali per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale o la Scheda di garanzia internazionale.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente Garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.



Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/EEC.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

**POLAR®**

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 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 logotipi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla <sup>®</sup> sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

## 11. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

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

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti:  
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996,  
SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8,  
FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7,  
US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362,  
FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733,  
FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3,  
FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833,  
DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1,  
FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.  
Altri brevetti richiesti.