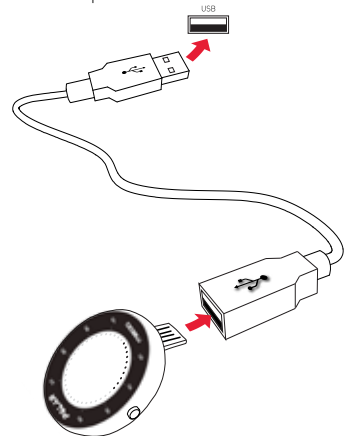


## Configurazione di Polar M200

Il nuovo Polar M200 è in modalità di conservazione e si attiva durante la configurazione. Prima **staccare il cinturino** come descritto nel capitolo Cinturino. Quindi, collegare l'M200 ad un alimentatore USB per **caricarlo** durante la configurazione. L'attivazione dell'M200 potrebbe richiedere qualche minuto.



**i** È inoltre possibile inserire il connettore USB dell'M200 direttamente ad un alimentatore USB. Assicurarsi che i quattro pin sul connettore USB siano rivolti verso il quattro PIN nella porta USB o nell'adattatore di alimentazione.

## CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

**i** È necessario effettuare l'associazione nell'app Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.

1. Assicurarsi che il **dispositivo mobile** sia connesso a **Internet** e attivare il **Bluetooth®**.
2. Scaricare l'**app Polar Flow** dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile.
3. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow.
4. L'app Flow riconosce l'M200 nelle vicinanze e richiede di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e **immettere il codice di associazione Bluetooth mostrato sul display dell'M200 nell'app Flow**.

5. **Accedere** con l'**account Polar** o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nell'app.

**i** Per ottenere dati di allenamento e attività più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise.

6. Una volta effettuate le impostazioni, toccare **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con l'M200.

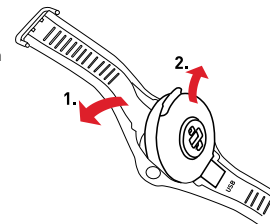
**i** In alternativa, è possibile effettuare la configurazione con un computer: Andare su **flow.polar.com/start**, quindi installare il software **FlowSync** sul computer. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web.

## Cinturino

Personalizzare M200 con i cinturini intercambiabili. È possibile acquistare altri cinturini separatamente sul sito **shoppolar.com**.

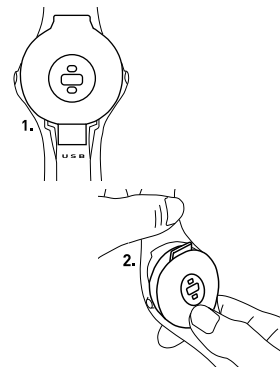
Per staccare il cinturino

1. Piegarlo dal lato fibbia per staccarlo dal dispositivo.
2. Togliere il dispositivo dal cinturino.



Per fissare il cinturino

1. Collocare il connettore USB in posizione dal lato inferiore del cinturino.
2. Allungare leggermente il cinturino dal lato fibbia per agganciare l'altra estremità del cinturino in posizione.
3. Assicurarsi che il cinturino si adatti perfettamente al dispositivo su entrambi i lati.



## Descrizione di Polar M200



Obiettivo di allenamento/menu/zona di frequenza cardiaca

**Premere il pulsante SINISTRO per:** tornare al livello precedente nel menu, interrompere l'allenamento.

**Tenere premuto il pulsante SINISTRO per:** tornare alla modalità Ora, arrestare l'allenamento, avviare l'associazione e la sincronizzazione in modalità Ora.

**Premere il pulsante DESTRO per:** cercare tra il menu, le selezioni e i display allenamento.

**Tenere premuto il pulsante DESTRO per:** accedere al menu, confermare le selezioni, iniziare l'allenamento, registrare un lap durante l'allenamento.

**i** Durante l'allenamento, il display si illumina quando si ruota il polso per visualizzare il display.

## Caratteristiche principali

### GPS INTEGRATO

Il GPS integrato rileva andatura, distanza e altitudine durante l'allenamento. Dopo la sessione, è possibile visualizzare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow o nel servizio web Flow.

### ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

L'M200 dispone di un sensore di frequenza cardiaca integrato che calcola la frequenza cardiaca dal polso. Ciò rende estremamente comodo l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca.

### RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7

L'M200 rileva passi, attività, sonno e calorie 24/7 e consente di raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana personale. I punti intorno al display in modalità orologio indicano i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano.

### OBIETTIVI DI ALLENAMENTO RAPIDI DALL'APP FLOW

Creare un obiettivo di allenamento, ad esempio, un obiettivo a fasi, nell'app Flow e sincronizzarlo con l'M200. Iniziare la sessione di allenamento e l'M200 guiderà l'utente per tutta la sessione.

### NOTIFICHE

Ottenere notifiche dal telefono sullo schermo del Polar M200. Associare l'M200 all'app Flow. Attivare Notifiche sull'M200 o nell'app Flow.



# POLAR M200

## TRAINING COMPUTER CON GPS CON FREQUENZA CARDIACA RILEVATA DAL POLSO

### Guida introduttiva

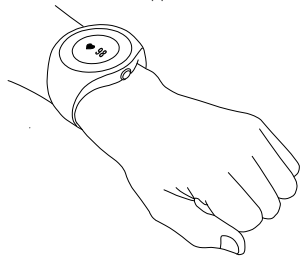
Italiano

## Allenamento con frequenza cardiaca con Polar M200

La misurazione della frequenza cardiaca durante l'allenamento consente di allenarsi al livello corretto di intensità per il proprio obiettivo. Inoltre, si ottengono i benefici desiderati.

La misurazione della frequenza cardiaca dal polso è comoda e facile. Stringere il cinturino per l'allenamento e far partire la sessione di allenamento sull'M200 per cominciare ad allenarsi.

Per ottenere valori precisi sulla frequenza cardiaca durante l'allenamento, stringere il cinturino saldamento sul polso, dietro l'osso del polso. **NON** collocare il training computer sopra l'osso del polso. Il sensore sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto.



L'M200 è inoltre compatibile con un sensore di frequenza cardiaca Bluetooth Smart® dotato di fascia toracica. È possibile acquistare un sensore di frequenza cardiaca come accessorio.

## Inizio dell'allenamento

1. Indossare l'M200 e stringere il cinturino.
2. In modalità Ora, tenere premuto il pulsante DESTRO dell'M200.
3. Andare ad uno sport con il pulsante DESTRO
4. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere fermo l'M200 con il display rivolto verso l'alto per acquisire i segnali satellitari GPS. L'M200 vibra e l'icona GPS cessa di lampeggiare quando rileva il segnale. Quando viene visualizzato il dato di frequenza, l'M200 ha rilevato la frequenza cardiaca.
5. Tenere premuto il pulsante DESTRO per avviare la registrazione dell'allenamento.

## Durante l'allenamento

È possibile cambiare i display allenamento con il pulsante DESTRO. Selezionare le informazioni da visualizzare durante le sessioni nei profili sport del servizio web Polar Flow.

Registrare un lap tenendo premuto il pulsante DESTRO.

## Pausa e arresto dell'allenamento

Per interrompere una sessione, premere il pulsante SINISTRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa**. Per continuare, premere il pulsante DESTRO.

Per arrestare una sessione, tenere premuto il pulsante SINISTRO in modalità di pausa. Viene visualizzato **Sessione terminata**.

## Dopo l'allenamento

Appena arrestato l'allenamento, sull'M200 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Flow o nel servizio web Flow si ottiene un'analisi più dettagliata.

### VISUALIZZAZIONE IMMEDIATA DEI DATI DI ALLENAMENTO SULLA MOBILE APP

Il training computer Polar M200 è compatibile con smartphone dotati di Android 4.3+ o iOS 8.0+. Scaricare l'app Polar Flow dall'App Store o da Google play. Sincronizzare l'M200 con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere una descrizione immediata e feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

### SERVIZIO WEB POLAR FLOW PER UN'ANALISI PIÙ DETTAGLIATA

Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Flow con il computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento, dell'attività e del sonno.

### CURA DELL'M200

Mantenere l'M200 pulito separando il dispositivo dal cinturino e risciacquandoli con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento.

Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M200. Rimuovere con cura lo sporco o l'umidità.

## Informazioni tecniche

TIPO BATTERIA	BATTERIA LI-POL A 180 MAH
SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA	OTTICO INTERNO
DURATA	FINO A 6 GIORNI CON RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7 E 1 ORA DI ALLENAMENTO AL GIORNO CON GPS E MISURAZIONE OTTICA DELLA FREQUENZA CARDIACA SENZA NOTIFICHE ATTIVO.
IMPERMEABILITÀ MATERIALI	ADATTO PER IL NUOTO CINTURINO: TPU (NERO/ROSSO), SILICONE (ALTRI COLORI), ACCIAIO INOX DISPOSITIVO: ACRILONITRILE BUTADIENE STIRENE, FIBRA DI VETRO, POLICARBONATO, POLIMETILMETACRILATO, COLLA EPOSSIDICA

## Ulteriori informazioni su Polar M200

Per ulteriori informazioni sull'M200, consultare il manuale d'uso completo, le FAQ e i tutorial video sul sito [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Continua a seguire Polar



COMPATIBILE CON



PRODOTTO DA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

17962869.00 ITA 10/2016 10016

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SONO MARCHI DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

IOS È UN MARCHIO O UN MARCHIO REGISTRATO DI CISCO NEGLI STATI UNITI E IN ALTRI PAESI E VIENE UTILIZZATO SU LICENZA.