

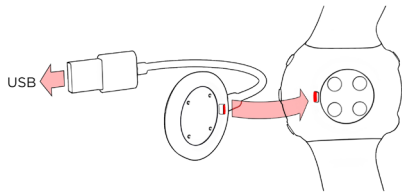
Operazioni preliminari

Congratulazioni per l'ottima scelta! In questa guida descriveremo i passaggi iniziali per iniziare a usare il tuo nuovo sportwatch Polar.

Prima di uscire, scarica il firmware più recente durante la configurazione.

Ti verrà comunicato quando è disponibile una nuova versione durante la configurazione con un dispositivo mobile o un computer.

1. Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo alla porta USB del computer o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso). Potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che l'animazione della carica appaia sul display. Puoi anche attivare lo sportwatch tenendo premuto OK per 4 secondi se la batteria non è completamente scarica.



2. Per configurare lo sportwatch, seleziona la lingua e il metodo di configurazione preferito. Lo sportwatch offre tre opzioni per la configurazione: (A) con un dispositivo mobile, (B) con un computer o (C) dal display dello sportwatch. Seleziona l'opzione preferita con **SU/GIÙ** e conferma la selezione con **OK**. Consigliamo di usare l'opzione **A** o **B**.

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

Devi eseguire l'associazione nell'app Polar Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.

1. Assicurati che il **dispositivo mobile** sia connesso a **Internet** e attiva la modalità **Bluetooth®**.
2. Scarica l'**app Polar Flow** da App Store o Google Play sul dispositivo mobile.
3. Apri l'app Polar Flow sul dispositivo mobile. L'app Flow riconosce la presenza dello sportwatch nelle vicinanze e chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante Inizia.
4. Quando sul dispositivo mobile viene visualizzato il messaggio di conferma Richiesta di associazione Bluetooth, controllare che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e conferma il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
6. **Accedi** con il tuo **account Polar** o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione.

Dopo aver configurato le impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch. Ricordati anche di sincronizzare regolarmente lo sportwatch con Flow.

B CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Visitare il sito **flow.polar.com/start** scaricare e installare il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** sul computer.
2. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web Polar Flow.

i Per ottenere dati di allenamento e attività più precisi e personalizzati, è importante immettere impostazioni accurate durante la configurazione.

i Opzioni **A** e **B**: Se è disponibile un aggiornamento firmware per lo sportwatch, ti consigliamo di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 10 minuti.

Inizia a conoscere il tuo sportwatch



FUNZIONI DEI PULSANTI PRINCIPALI

- Premi **OK** per confermare le selezioni.
- Puoi esplorare i quadranti, le visualizzazioni allenamento e il menu con il selettore **SU/GIÙ**, spostarti tra gli elenchi di selezione e regolare i valori desiderati.
- Torna indietro, interrompi e arresta con **INDIETRO**. In modalità Ora premi **INDIETRO** per accedere al menu, tieni premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione.
- Tieni premuto **ILLUMINAZIONE** per bloccare i pulsanti.

☀ ILLUMINAZIONE

■ INDIETRO/MENU/SINCRONIZZA

▲ SU

▼ GIÙ

DISPLAY TOUCH* (NON DISPONIBILE IN TUTTI I MODELLI)

- Tocca il display per scegliere le voci
- Scorri verso l'alto o il basso per esplorare lo schermo
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per visualizzare diversi quadranti

* Disabilitato durante le sessioni di allenamento

Frequenza cardiaca dal polso

Per ottenere valori di frequenza cardiaca accurati durante l'allenamento, assicurati di indossare correttamente lo sportwatch:

- Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno a un dito di distanza dall'osso del polso.
- Stringi saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch non deve potersi muovere sul braccio.
- Attendi alcuni minuti perché la pelle si abitui allo sportwatch prima di iniziare una sessione di allenamento.



Quando non misuri la frequenza cardiaca, allenta leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle.



Lo sportwatch è anche compatibile con il sensore di frequenza cardiaca Polar con fascia toracica. Puoi acquistare un sensore di frequenza cardiaca come accessorio. Per un elenco completo dei sensori e degli accessori con cui è compatibile lo sportwatch, visita la pagina all'indirizzo support.polar.com/it/compatibility

Inizio dell'allenamento

1. Indossare lo sportwatch e stringere il cinturino.
2. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona un profilo sport.
3. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni fermo lo sportwatch con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Il cerchio intorno all'icona del GPS diventa verde quando il GPS è pronto.
4. Lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca quando questa viene visualizzata sul display.
5. Quando si rilevano tutti i segnali, premere **OK** per avviare la registrazione dell'allenamento.

PAUSA E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi **INDIETRO** per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi **OK**. Per arrestare la sessione di allenamento, tieni premuto il pulsante **INDIETRO** finché non viene visualizzato il messaggio **Registrazione terminata**. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.



Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Polar Flow se rientra nel raggio d'azione Bluetooth dello smartphone e se l'app Polar Flow è in esecuzione.

CURA DELLO SPORTWATCH

Mantieni pulito lo sportwatch sciacquandolo con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima di caricarlo, assicurati che non siano presenti condensa, polvere o sporizia sui contatti del dispositivo e del cavo. Rimuovi con cura sporizia o condensa. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

Servizio Web e app Polar Flow

VISUALIZZAZIONE IMMEDIATA DEI DATI DI ALLENAMENTO SULL'APP PER DISPOSITIVI MOBILI

Scarica l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play e associa lo sportwatch al tuo dispositivo mobile tramite l'app. Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow dopo l'allenamento per ottenere feedback su allenamento, attività e sonno.

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 puoi monitorare i tuoi progressi, ottenere linee guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati di allenamento, attività e sonno.

Le informazioni sui materiali e le specifiche tecniche sono disponibili nei manuali d'uso all'indirizzo support.polar.com/it

L'apparecchiatura radio funziona con una banda di frequenza ISM a 2,402-2,480 GHz e una potenza massima di 5 mW.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso per migliorare la precisione.

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 DI FABBRICA O UN MARCHIO REGISTRATO DI CISCO NEGLI STATI UNITI E IN ALTRI PAESI E VIENE UTILIZZATO CON LICENZA.

PRODOTTO DA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL. +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

17982761.00 ITA 1/2020

COMPATIBILE CON



/polarglobal

POLAR®

SPORTWATCH MULTISPORT GPS

Guida introduttiva

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo

support.polar.com/it

Italiano