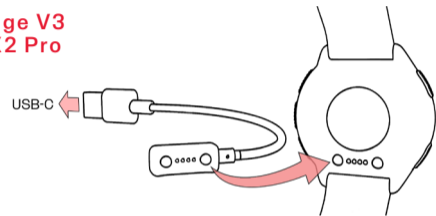


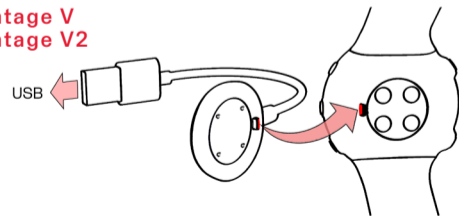
## Ricarica

Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo alla porta USB del computer o a un caricabatterie USB con il cavo personalizzato incluso nella confezione.

Vantage V3  
Grit X2 Pro



Grit X  
Grit X Pro  
Vantage V  
Vantage V2



## Configurazione

Dopo aver attivato lo sportwatch, seleziona la lingua e il metodo di configurazione. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: (A) dallo smartphone, (B) dal computer, (C) dallo sportwatch. Consigliamo l'opzione **A** e ne forniamo le istruzioni in questa guida. Configurando l'orologio dallo smartphone con l'app Polar Flow, riceverai gli aggiornamenti più recenti per lo sportwatch e lo sportwatch verrà associato allo smartphone durante la configurazione.



Seleziona l'opzione che preferisci con **SU/GIÙ** e conferma la selezione con **OK**.

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

Per mantenere aggiornato lo sportwatch, assicurati di aggiornare sempre il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Riceverai una notifica tramite Flow ogni volta che è disponibile una nuova versione.

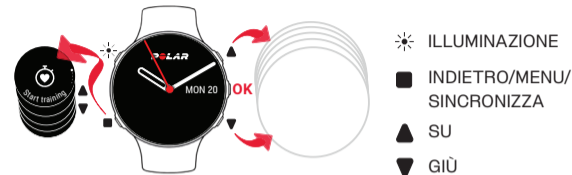
## Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow

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

1. Assicurati che lo smartphone sia connesso a **Internet** e attiva la connessione **Bluetooth®**.
2. Scarica l'**app Polar Flow** dall'**App Store** o da **Google Play**.
3. Apri l'app Polar Flow sullo smartphone. L'app Polar Flow riconosce la presenza dello sportwatch e chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Inizia**.
4. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone. Conferma il codice PIN sullo sportwatch per completare l'associazione.
5. **Accedi** con il tuo **account Polar** o creane uno nuovo. Segui le istruzioni per l'iscrizione e la configurazione all'interno dell'app.

Dopo aver configurato le impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

## Scopri il tuo dispositivo



### Funzioni dei pulsanti principali

- Premi **OK** per confermare le selezioni.
- Esplora le visualizzazioni e i menu con **SU/GIÙ** per spostarti tra elenchi di selezione e modificare i valori selezionati.
- Per tornare indietro, sospendere e arrestare, usa **INDIETRO**. In modalità Ora premi **INDIETRO** per accedere al menu e tieni premuto il pulsante per avviare l'associazione e la sincronizzazione.
- Tieni premuto **ILLUMINAZIONE** per bloccare i pulsanti.

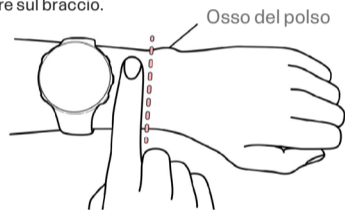
### Display touch (disabilitato durante le sessioni di allenamento)

- Tocca il display per scegliere le voci.
- Scorri verso l'alto o il basso per le varie opzioni.
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per le varie schermate.
- Scorri dall'alto verso il basso del display in modalità Ora per accedere al **Menu impostazioni rapide**.

## Come indossarlo

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.



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 i sensori di frequenza cardiaca con fascia toracica e con i sensori ottici di frequenza cardiaca Polar. Puoi acquistare un sensore di frequenza cardiaca come accessorio. Per l'elenco completo dei sensori e degli accessori con cui è compatibile lo sportwatch, consulta la pagina all'indirizzo [support.polar.com/it](https://support.polar.com/it).

## Allenati

1. Indossa lo sportwatch e allaccia il cinturino.
2. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona un profilo sport.

**Quando avvii una sessione di allenamento all'aperto:** Allontanati da alberi ed edifici alti e tieni fermo lo sportwatch con il display rivolto verso l'alto finché non rileva il segnale satellitare del GPS. Il cerchio attorno all'icona GPS diventa verde quando il GPS è pronto.

3. Lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca quando questa viene visualizzata sul display.
4. Una volta ricevuti tutti i segnali, premi **OK** per avviare la registrazione dell'allenamento.

### Pausa e arresto dell'allenamento

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

### Cura dello sportwatch

Dopo ogni sessione di allenamento, tieni pulito lo sportwatch lavandolo con una soluzione di acqua e sapone neutro sotto l'acqua corrente. Prima di avviare la carica, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi delicatamente la sporizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

## Polar Flow

Sincronizza lo sportwatch con l'**app Polar Flow** dopo l'allenamento per ottenere una **panoramica istantanea** su allenamento, attività e sonno.

Sincronizza i dati di allenamento con il **servizio Web Flow** tramite il computer o l'app Polar Flow per tenere traccia dei tuoi progressi, ottenere linee guida e visualizzare un'**analisi dettagliata** di risultati dell'allenamento, attività e sonno.

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

Le tecnologie di biosensing Polar Elixir e la tecnologia per sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizzano una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso, al fine di migliorare la precisione.

Modello: Vantage V3: 5P, Grit X2 Pro: 5S, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.  
Android e Google Play sono marchi di fabbrica di Google Inc.

Prodotto da  
Polar Electro Oy  
[customer@polar.com](mailto:customer@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Compatibile con  
 **Bluetooth**



17982761.06 ITA 01/2024

**POLAR**

## Guida introduttiva

### Vantage V3

Premium GPS Multisport Watch

### Grit X2 Pro

Premium Outdoor Multisport Watch

### Grit X

Outdoor multisport watch

### Grit X Pro

Premium Outdoor Multisport Watch

### Vantage V e Vantage V2

GPS Multisport Watch

Italiano

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo  
[support.polar.com/it](https://support.polar.com/it)