

Polar Street X

Urban Sports Watch

Polar Vantage V3

Sportwatch premium

Polar Vantage M3

Smart sportwatch

Polar Grit X2 Pro

Sportwatch premium per la vita all'aria aperta

Polar Grit X2

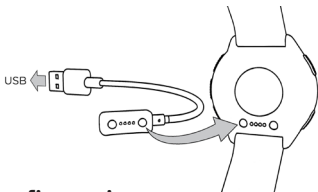
Sportwatch per la vita all'aria aperta

Guida introduttiva



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.



Configurazione

Dopo aver attivato lo sportwatch, seleziona la lingua e il metodo di configurazione.

Se lo sportwatch è dotato di funzione PIN, durante la configurazione ti verrà chiesto di impostare un PIN di sei cifre. Impostando un PIN per lo sportwatch, puoi proteggerlo dall'utilizzo non autorizzato.

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 dallo smartphone

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. Una volta scaricata, apri l'app e tocca **Operazioni preliminari**.
4. L'app Polar Flow riconosce la presenza dello sportwatch e chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Inizia**.
5. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone. Conferma il codice PIN sullo sportwatch per completare l'associazione.
6. **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**.

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.

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.

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 sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi delicatamente la sporcizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

Hai bisogno di aiuto?

Visita la pagina **support.polar.com/it** per accedere a manuali d'uso più dettagliati, video di supporto e indicazioni per la risoluzione dei problemi. Contattaci tramite chat o e-mail.

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.

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.

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

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo
support.polar.com



Compatibile con:



Modello:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Prodotto da

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



IT 12/2025