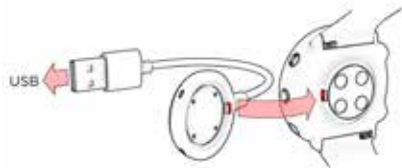


## Operazioni preliminari

1. Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo alla porta USB del computer o ad un adattatore USB con il cavo specifico incluso nella confezione.



2. Per configurare lo sportwatch, seleziona la lingua ed il metodo di configurazione. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: configurazione (A) sullo smartphone, (B) sul computer o (C) sullo sportwatch. Seleziona l'opzione preferita con **SU/GIÙ** e conferma la selezione con **OK**. Consigliamo di usare l'opzione **A o B**.

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

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

## A CONFIGURALO SULLO 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 il **Bluetooth®**.
2. Scarica l'app **Polar Flow** dall'**App Store** o da **Google Play**.
3. Apri l'app Flow sullo smartphone. L'app 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 terminare l'associazione.
5. **Accedi** con le credenziali del tuo **account Polar** o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione.

Al termine delle impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

- i** 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. Puoi anche sincronizzare manualmente i dati di allenamento con l'app Polar Flow tenendo premuto il pulsante **INDIETRO** dello sportwatch.

## B CONFIGURAZIONE SUL COMPUTER

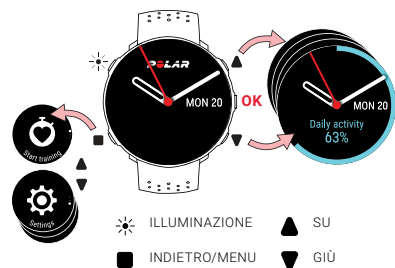
1. Visitare il sito **flow.polar.com/start** scaricare e installare il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** sul computer.
2. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web Polar Flow.

## C CONFIGURAZIONE SULLO SPORTWATCH

Regolare i valori con **SU/GIÙ** e confermare ogni selezione con **OK**. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere **INDIETRO** finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

**Quando effettui la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, ricorda che quest'ultimo non è ancora connesso a Polar Flow.** È importante eseguire la configurazione successivamente tramite l'opzione **A o B** per ottenere gli aggiornamenti più recenti nello sportwatch. Su Polar Flow puoi vedere un'analisi più dettagliata dell'allenamento e monitorare i tuoi progressi.

## Per conoscere il dispositivo Vantage M



### 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.

## 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.



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



Lo sportwatch è inoltre compatibile con il sensore toracico di frequenza cardiaca Polar H10. È possibile 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/vantage-m](https://support.polar.com/it/vantage-m).

## 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**.

### CURA DI VANTAGE M

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

## Servizio Web e app 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 sulle specifiche tecniche sono disponibili nel manuale d'uso all'indirizzo [support.polar.com/it/vantage-m](https://support.polar.com/it/vantage-m).

L'apparecchiatura radio funziona con una banda di frequenza ISM di 2,402 - 2,480 GHz e una potenza massima di 3,1 mW.

La tecnologia con rilevazione ottica della frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle, così da misurare il contatto del dispositivo con il polso e migliorare la precisione.

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  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLANDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

**WWW.POLAR.COM**

17983695.01 ITA 10/2020

COMPATIBILE CON



/polarglobal

# POLAR®

## VANTAGE M

### SPORTWATCH MULTISPORT GPS

## Guida introduttiva

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

Italiano