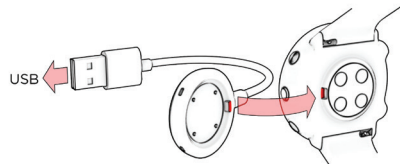


## Operazioni preliminari

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



2. **Per configurare lo sportwatch**, seleziona la lingua e il metodo di configurazione. Lo sportwatch offre tre opzioni per la configurazione:

(A) Configurazione dallo smartphone.

(B) Dal computer.

(C) Dallo sportwatch.

Seleziona l'opzione preferita con i pulsanti **SU/GIÙ** e conferma la selezione con **OK**. Ti consigliamo di scegliere l'opzione **A** o **B**.

- i** Puoi ottenere gli aggiornamenti più recenti per lo sportwatch configurandolo dallo smartphone o dal computer.

## 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.

- i** 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.

## Inizia a conoscere il tuo sportwatch



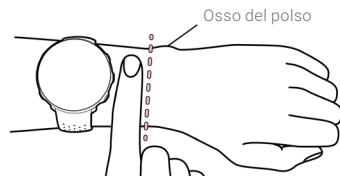
### FUNZIONI DEI PULSANTI PRINCIPALI

- 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.

## 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](https://support.polar.com/it).

## 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 DELLO SPORTWATCH

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](https://support.polar.com/it).

Per istruzioni sulla modifica del cinturino, guarda questo video: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

L'apparecchiatura radio funziona con una banda di frequenza ISM di 2,402 - 2,480 GHz e una potenza massima di 5 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](https://www.polar.com)

COMPATIBILE CON



/polarglobal

17984870.00 ITA 12/2020

# POLAR®

## VANTAGE M VANTAGE M2

### SPORTWATCH MULTISPORT GPS

## Guida introduttiva

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

Italiano