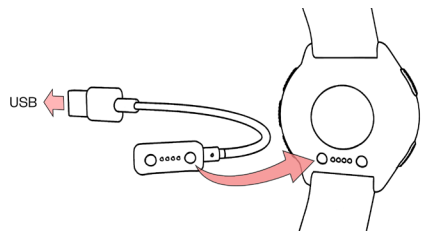


## Carica

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



### Cura dello sportwatch

Mantieni pulito lo sportwatch sciacquandolo con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima di avviare la carica, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi con cura la sporcizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

## 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.

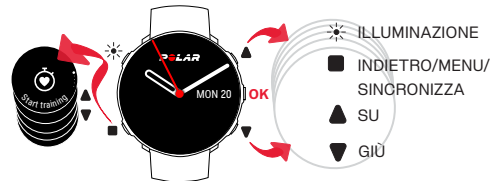
## Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow

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. 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 **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\* (disponibile in Vantage M3)

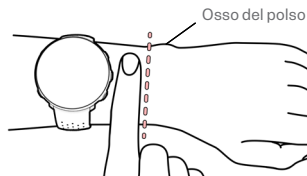
- Tocca il display per scegliere le voci.
- Scorri verso l'alto o il basso per le varie opzioni.
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per passare tra le visualizzazioni.
- Riattiva il display muovendo il polso.

\* Disabilitato durante le sessioni di allenamento

## 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 sul retro della cassadeve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch deve restare fermo sul braccio.



Allenta leggermente il cinturino quando non ti alleni in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle.

Lo sportwatch è anche compatibile con sensori di frequenza cardiaca Polar acquistabili come accessori. Puoi visualizzare un elenco completo dei sensori e degli accessori compatibili all'indirizzo [support.polar.com/it](https://support.polar.com/it).

## Allenamento

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. Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca e vengono rilevati tutti i segnali, premi **OK** per avviare la registrazione della sessione di 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.

## Hai bisogno di aiuto?

Visita la pagina [support.polar.com/it](https://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.

## Polar Flow

Analizza i risultati degli allenamenti, la tua attività e il sonno ovunque ti trovi con l'app Polar Flow e in modo approfondito nel servizio Web Flow. Ricorda di sincronizzare regolarmente lo sportwatch con Polar Flow per mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, il servizio Web e l'app per dispositivi mobili.

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 opera 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 usano una quantità molto ridotta e completamente sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso e aumentare la precisione.

Modello: Vantage M3: 6B, Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B

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

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

Compatibile con  
 **Bluetooth**



17984870.02 ITA 06/2024

**POLAR**

## Guida introduttiva

### Vantage M3

Smart sportwatch

### Pacer Pro

Sportwatch con GPS avanzato

### Pacer

Sportwatch con GPS

Italiano

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