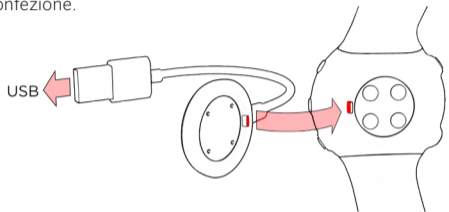


Operazioni preliminari

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.

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.

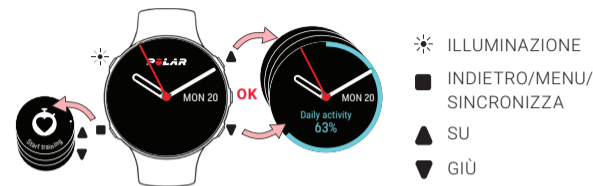
B CONFIGURAZIONE SUL COMPUTER

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

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.

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.

DISPLAY TOUCH* (NON DISPONIBILE IN TUTTI I MODELLI)

- Tocca il display per scegliere le voci
- Scorri verso l'alto o il basso per esplorare lo schermo
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per visualizzare diversi quadranti

* Disabilitato durante le sessioni di allenamento

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 anche compatibile con il sensore di frequenza cardiaca Polar con fascia toracica. Puoi 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/compatibility

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**. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.

CURA DELLO SPORTWATCH

Mantieni 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. Rimuovi 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 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.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso per migliorare la precisione.

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SONO MARCHI DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

IOS È UN MARCHIO DI FABBRICA O UN MARCHIO REGISTRATO DI CISCO NEGLI STATI

UNITI E IN ALTRI PAESI E VIENE UTILIZZATO CON LICENZA.

PRODOTTO DA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

COMPATIBILE CON



/polarglobal

17982761.02 ITA 10/2020

SPORTWATCH MULTISPORT GPS

Guida introduttiva

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo

support.polar.com/it

Italiano