

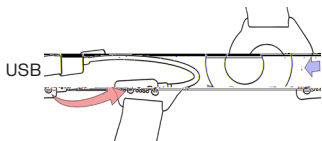
## Ricarica

Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo ad una porta USB alimentata o un caricatore USB con il cavo specifico o l'adattatore incluso nella confezione.

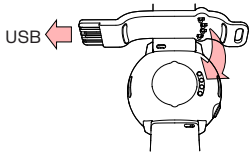
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Configurazione

Dopo aver attivato lo sportwatch, seleziona la lingua e il metodo di configurazione. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: **(A)** configurazione dallo smartphone, **(B)** configurazione dal computer, **(C)** configurazione sullo sportwatch. Visualizza le opzioni scorrendo verso l'alto o verso il basso sul display. Tocca il display per confermare la selezione. 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.

### 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 **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'accesso e la configurazione all'interno dell'app.

Dopo aver configurato le impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

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

## 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.

## Scopri il tuo dispositivo



### Scorri:

- Verso sinistra o destra in modalità Ora per cambiare la visualizzazione o durante l'allenamento per esaminare diverse visualizzazioni allenamento
- Verso l'alto o il basso per scorrere

### Tocca il display:

- Per confermare le selezioni e selezionare voci
- Per visualizzare informazioni più dettagliate nelle schermate.

### Premi il pulsante:

- In modalità Ora per accedere al menu
- Per tornare indietro, mettere in pausa e terminare la sessione
- Tieni premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione

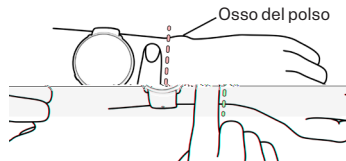
La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch.

Ignite 3: **Picchietta il display** con le dita per acquisire un lap durante l'allenamento.

## Come indossarlo

Indossa bene lo sportwatch, al di sopra dell'osso del polso. Per ottenere valori di frequenza cardiaca precisi **durante l'allenamento**:

- Indossa lo sportwatch ad almeno un dito di distanza dall'osso polso.
- Regola il cinturino in modo che non stringa troppo ma resti ben fermo sul polso. Il sensore sul retro della cassa deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch deve restare fermo sul polso.



Quando non misuri la frequenza cardiaca o non monitori il sonno, il cinturino può essere anche allacciato in modo più largo.

### Cura dello sportwatch

Mantieni pulito lo sportwatch sciacquandolo sotto acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima della ricarica, assicurati che non siano presenti condense, polvere o residui sui contatti dello sportwatch e del cavo. Rimuovi delicatamente i residui di sporco o di condensa. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

## Allenamento

1. Indossa lo sportwatch e allaccia il cinturino.
2. Premi il pulsante per accedere al menu principale, seleziona **Avvia allenamento** e quindi scorri verso sinistra o destra per selezionare un profilo sport.
3. Attendi che la frequenza cardiaca venga visualizzata all'interno del cerchio verde, quindi tocca il display per avviare la registrazione dell'allenamento.

### Pausa e termine dell'allenamento

Premi il pulsante per mettere in pausa l'allenamento.

Tocca il display per riprendere l'allenamento. Per terminare la sessione di allenamento, tieni premuto il pulsante finché non viene visualizzato il messaggio

**Registrazione terminata.**

### Allenamento con GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** esci all'aperto, possibilmente lontano da edifici o alberi molto alti. Tieni fermo lo sportwatch con il display rivolto verso l'alto finché non rileva il segnale satellitare. Il cerchio attorno all'icona del GPS diventa verde e lo sportwatch vibra quando è pronto.

**Unite:** per ottenere i dati GPS, connetti lo sportwatch allo smartphone. Installa l'app Polar Flow sullo smartphone, associa lo smartphone a Unite e concedi l'autorizzazione per usare sempre la posizione dello smartphone. Devi portare lo smartphone con te durante le sessioni di allenamento.

## Polar Flow

Analizza i risultati dell'allenamento, l'attività e il sonno ovunque ti trovi con l'app Polar Flow e in modo più dettagliato nel servizio Web Flow. Ti consigliamo di sincronizzare regolarmente lo sportwatch con Polar Flow, almeno una volta alla settimana, per mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, l'app per dispositivi mobili e il servizio Web.

Le informazioni sui materiali e le specifiche tecniche sono disponibili nel manuale d'uso all'indirizzo [support.polar.com/it](https://support.polar.com/it). Per istruzioni sulla sostituzione 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 a una potenza massima di 5 mW.

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

Modello: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

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

Prodotto da  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Compatibile con



17985018.03 ITA 09/2024



## Guida introduttiva

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Fitness watch con GPS

### Unite

Fitness watch

Italiano

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