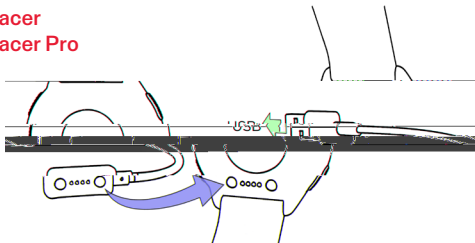


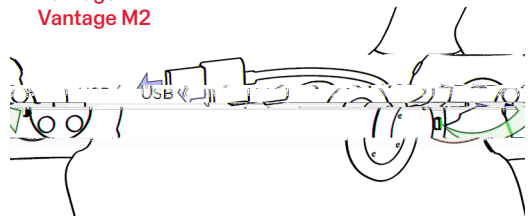
## Carica

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

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Configurazione

Dopo aver attivato lo sportwatch, scegli la lingua e il metodo di configurazione. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione:

- (A) Configurazione dallo smartphone.
- (B) Dal computer.
- (C) Dallo sportwatch.

Seleziona l'opzione preferita con **SU/GIÙ** e conferma la selezione con **OK**. Ti consigliamo l'opzione **A** o **B**. Configurandolo dallo smartphone o dal computer, otterrai gli aggiornamenti più recenti per lo sportwatch.

### A 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. Aprire l'app Flow sullo smartphone. L'app Polar 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 completare l'associazione.

5. **Accedi** con il tuo **account Polar** o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione.

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

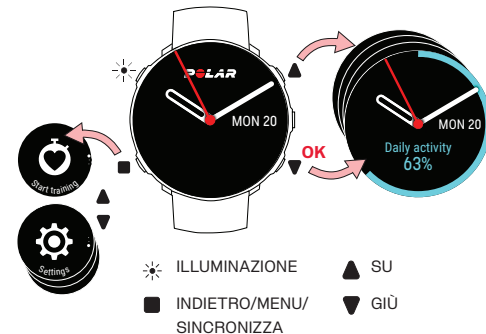
### B Configurazione dal computer

1. Visita il sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e scarica e installa il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** nel 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.

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.

## Scopri il tuo dispositivo



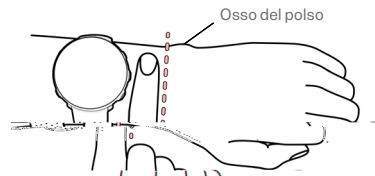
### Funzioni dei pulsanti principali

- 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.

## 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. 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 sta rilevando la frequenza cardiaca quando questa viene visualizzata sul display.
5. Una volta ricevuti tutti i segnali, premi **OK** per avviare la registrazione dell'allenamento.

### Pausa e arresto dell'allenamento

Premi **INDIETRO** per smettere in pausa 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**.

### 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 sporizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi con cura la sporizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

## 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.

La tecnologia 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.

Modello: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.

Android e Google Play sono marchi di Google Inc.

Prodotto da  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5

90440 Kempele, Finlandia  
customer@polar.com  
www.polar.com

17984870.01 ITA 02/2022

Compatibile con



/polarglobal



## Guida introduttiva

### Pacer Pro

Running watch avanzato con GPS

### Pacer:

Running watch con GPS

### Vantage M e Vantage M2

Sportwatch Multisport con GPS

Italiano

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