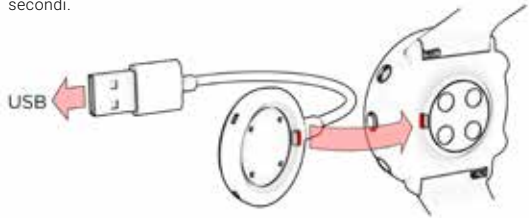


Operazioni preliminari

Congratulazioni per l'ottima scelta! In questa guida, vengono indicati i primi passi per iniziare a utilizzare il nuovo Polar Vantage M.

1. **Per attivare e caricare lo sportwatch**, collegarlo alla porta USB del computer o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso). Potrebbe occorrere del tempo prima che la grafica della carica appaia sul display. È anche possibile attivare lo sportwatch tenendo premuto OK per 4 secondi.



2. **Per configurare lo sportwatch**, selezionare la lingua e il metodo di configurazione preferito. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: **(A)** con un dispositivo mobile, **(B)** con un computer o **(C)** dal display dello sportwatch. Scegliere l'opzione preferita con **SU/GIÙ** e confermare la selezione con **OK**. Si consiglia l'opzione **A** o **B**.

i Per ottenere dati di allenamento e attività più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise durante la configurazione.

i Opzioni **A** e **B**: Se è disponibile un aggiornamento firmware per lo sportwatch, si consiglia di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 10 minuti.

A CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

È necessario eseguire l'associazione nell'app Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.

1. Assicurarsi che il **dispositivo mobile** sia connesso a **Internet** e attivare il **Bluetooth®**.
2. Scaricare l'**app Polar Flow** da App Store o Google Play sul dispositivo mobile.
3. Aprire l'app Flow sul dispositivo mobile. L'app Flow riconosce la presenza dello sportwatch nelle vicinanze e chiede se avviare l'associazione. Toccare il pulsante Inizia.
4. Quando sul dispositivo mobile viene visualizzato il messaggio di conferma Richiesta di associazione Bluetooth, controllare che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
6. **Accedere** con le credenziali del proprio **account Polar** o crearne uno nuovo. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione.

Al termine delle impostazioni, toccare **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

B CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

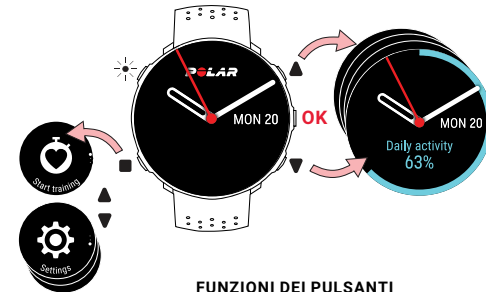
1. Visitare il sito **flow.polar.com/start** scaricare e installare il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** sul computer.
2. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web Polar Flow.

C CONFIGURAZIONE DALLO SPORTWATCH

Regolare i valori con **SU/GIÙ** e confermare ogni selezione con **OK**. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere **INDIETRO** finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, esso non è ancora connesso a Polar Flow. Gli aggiornamenti firmware dello sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow. Per assicurarsi di utilizzare al massimo lo sportwatch e le funzioni esclusive Polar, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione **A** o **B**.

Per conoscere il dispositivo Vantage M



FUNZIONI DEI PULSANTI

- Premere **OK** per confermare le selezioni.
- Scorrere i quadranti, le schermate di allenamento ed il menu con SU/GIÙ, spostarsi negli elenchi e regolare i valori da impostare.
- Tornare indietro, interrompere e arrestare con **INDIETRO**. In modalità Ora, premere **INDIETRO** per accedere al menu, tenere premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione.
- Tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per bloccare i pulsanti.

☀ ILLUMINAZIONE

■ INDIETRO/
MENU

▲ SU

▼ GIÙ

i Abbinare il proprio stile con i cinturini intercambiabili. È possibile acquistare altri cinturini separatamente sul sito **www.polar.com**.

Caratteristiche principali

ALLENAMENTO BASATO SULLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

L'innovativa tecnologia del sensore Polar Precision Prime dal polso combina la misurazione ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, fornendo un monitoraggio preciso della frequenza cardiaca dal polso per tutto il giorno, in qualsiasi condizione.

GPS INTEGRATO

Il GPS integrato tiene traccia di andatura, distanza e altitudine durante l'allenamento. È possibile visualizzare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow o nel servizio web Flow dopo la sessione.

TRAINING LOAD PRO

È possibile ottenere una panoramica completa di come le sessioni di allenamento mettono a dura prova il corpo in modi diversi. Monitoraggio sessione per sessione e a lungo termine.

PROGRAMMA PER LA CORSA

È possibile allenarsi per un evento di corsa con un programma di allenamento personale e adattivo nel servizio web Polar Flow. Scegliere tra quattro diversi obiettivi: 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona e ottenere un piano di allenamento adeguato per sé e per i propri obiettivi.

RUNNING INDEX

Running Index fornisce preziose informazioni sulle prestazioni della corsa, offrendo un modo semplice per monitorare i progressi.

Allenamento basato sulla frequenza cardiaca

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 il cinturino attorno al polso. Il sensore sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch non deve potersi muovere sul braccio.
- Attendi alcuni minuti perché la pelle si abitui allo sportwatch prima di iniziare una sessione di allenamento.



Quando non si misura la frequenza cardiaca, allentare leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle.

i 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 di sensori e accessori con cui è compatibile lo sportwatch, consultare il sito support.polar.com/it/vantage-m.

Inizio dell'allenamento

1. Indossare lo sportwatch e stringere il cinturino.
2. Premere **INDIETRO** per accedere al menu principale, selezionare **Inizia allenamento**, quindi selezionare un profilo sport.
3. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere 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. Quando lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display.
5. Quando si rilevano tutti i segnali, premere **OK** per avviare la registrazione dell'allenamento.

PAUSA E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premere **INDIETRO** per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premere **OK**. Per arrestare la sessione, tenere premuto **INDIETRO** durante l'interruzione finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.

i Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Flow se rientra nel raggio d'azione del Bluetooth dello smartphone e l'app Flow è in esecuzione.

CURA DI VANTAGE M

Tenere pulito lo sportwatch sciacquandolo con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica del dispositivo e del cavo. Rimuovere con cura sporcizia o condensa. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

App Polar Flow e servizio web

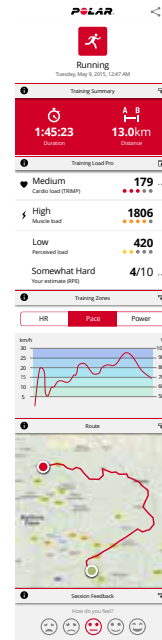
VISUALIZZAZIONE IMMEDIATA DEI DATI DI ALLENAMENTO SULLA MOBILE APP

Scaricare l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW PER UN'ANALISI PIÙ DETTAGLIATA

Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Flow con il computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati degli allenamenti, dell'attività e del sonno.

i È possibile personalizzare lo sportwatch con gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni con i **profili sport Polar** nel servizio web e nell'app Polar Flow.



Informazioni tecniche

TIPO BATTERIA: BATTERIA LI-POL A 230 mAh
SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA: OTTICA INTERNA
IMPERMEABILITÀ: 30 M (ADATTO PER IL NUOTO)
MATERIALI:

NERO
DISPOSITIVO: ABS+GF, PMMA, ACCIAIO INOX
CINTURINO: TPC-ET, PC, ACCIAIO INOX
ROSSO, BIANCO E BLU
DISPOSITIVO: ABS+GF, PMMA, ACCIAIO INOX
CINTURINO: SILICONE, PA+GF, ACCIAIO INOX
CAVO: OTTONE, PA66+PA6, PC, TPE, ACCIAIO AL CARBONIO, NYLON

L'apparecchiatura radio funziona con una banda di frequenza ISM di 2,402 - 2,480 GHz e una potenza massima di 3,1 mW. La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime applica una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle, che misura 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
PROFFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

COMPATIBILE CON




/polarglobal

17972090.02 ITA 07/2019

POLAR

VANTAGE M
SPORTWATCH MULTISPORT GPS

Guida introduttiva

Ulteriori informazioni sul sito support.polar.com/it/vantage-m

Italiano