

POLAR®

POLAR M600



MANUALE D'USO

INDICE

Indice	2
Operazioni preliminari	15
Introduzione a Polar M600	15
Carica dell'M600	15
Durata della batteria	17
Avviso di batteria scarica	17
Accensione e spegnimento dell'M600	17
Per accendere l'M600	17
Per spegnere l'M600	17
Configurazione di Polar M600	18
Per prepararsi alla configurazione	18
Per associare lo smartphone al Polar M600	18
Per attivare l'app Polar sull'M600	19
Per connettere l'M600 ad una rete Wi-Fi	20
Per aggiornare il software	20
Connessione dell'M600 a Wi-Fi	20
Per attivare la sincronizzazione su cloud Wear OS by Google	21
Per connettere l'M600 ad una rete Wi-Fi	21
Per attivare e disattivare il Wi-Fi	21
Uso dell'M600	22
Struttura del menu	22
Schermata principale	22
Menu Impostazioni rapide	22

Menu delle app	23
Per aprire il menu delle app	24
Per aprire e utilizzare app	24
Avvisi	24
Per visualizzare notifiche	25
Per interagire con la notifica	25
Per eliminare una notifica	25
Icone di stato	25
Menu delle app	26
Per scaricare altre app	26
Agenda	27
Per visualizzare la pianificazione	27
Sveglia	27
Per impostare una sveglia	27
Per disattivare la sveglia quando suona	28
Per rimandare la sveglia	28
Contatti	28
Trova telefono	28
Per far squillare lo smartphone	29
Fit	29
Per osservare lo stato dell'attività quotidiana	29
Fit Workout	29
Per avviare una sessione di allenamento	29
Play Store	30

Per attivare e disattivare la modalità di aggiornamento automatico di Play Store	30
App Polar	30
Allenamento con l'app Polar sull'M600	30
Profili sport	31
Funzioni Polar	31
Promemoria	32
Per accedere all'app Calendar	32
Per impostare un promemoria	32
Per contrassegnare un promemoria come terminato utilizzando l'app	32
Cronometro	32
Per avviare il cronometro	32
Per interrompere il cronometro	32
Per riavviare il cronometro	33
Per ripristinare il cronometro	33
Timer	33
Per impostare un timer	33
Per interrompere il timer	33
Per riavviare il timer	33
Per ripristinare il timer	34
Per eliminare il timer	34
Traduci	34
Navigazione sull'M600	34
Funzioni dei pulsanti sull'M600	35
Pulsante anteriore	35

Pulsante di alimentazione laterale	35
Uso del touchscreen	36
Movimenti del polso	36
Per attivare i movimenti del polso	36
Oscuramento e riattivazione dello schermo	37
Per oscurare lo schermo	37
Per riattivare lo schermo	37
Funzioni dell'M600 disponibili per Android e iOS	37
Comunicazione	39
SMS	39
Lettura di SMS sull'M600	39
Per leggere un SMS	39
Risposta agli SMS dall'M600	39
Per rispondere ad un SMS	39
Invio di SMS dall'M600	40
Per inviare un SMS	40
Telefonate	40
Gestione delle chiamate in arrivo sull'M600	40
Per rifiutare una chiamata in arrivo	40
Avvio di telefonate dall'M600	40
Per effettuare una chiamata	41
E-mail	41
Lettura di e-mail sull'M600	41
Per leggere e-mail	41

Risposta a e-mail dall'M600	41
Per rispondere ad e-mail	41
Invio di e-mail dall'M600	41
E-mail sull'M600 associato ad un iPhone	42
Per attivare schede Rich Gmail	42
Musica sull'M600	42
Controllo di riproduzione musicale sul telefono	42
Comandi musicali sullo smartwatch	42
Musica offline	42
Google Assistant	42
Per attivare il riconoscimento vocale "Ok Google"	43
Per aprire Google Assistant	43
Cosa si può chiedere a Google Assistant	43
Uso autonomo dell'M600	43
Allenamento con Polar	45
App Polar e Polar Flow	45
App Polar	45
Download dell'app	45
App Polar Flow	45
Dati di allenamento	45
Dati di attività	45
Modifica delle impostazioni e pianificazione dell'allenamento	46
Servizio web Polar Flow	46
Feed, Esplora e Diario	46

Progressi	46
Community	47
Programmi	47
Menu app Polar	47
Allenamento	47
La mia giornata	48
La mia FC	48
Sincronizza	48
Navigazione sull'app Polar	49
Per aprire l'app Polar	49
Utilizzo del touchscreen e dei movimenti del polso per navigare sull'app Polar	49
Per cercare tra menu, elenchi e riepiloghi	49
Per scegliere le voci	49
Per tornare indietro di un livello	49
Per uscire dall'app Polar	49
Utilizzo del pulsante anteriore per navigare sull'app Polar	50
Uso della voce per navigare all'interno dell'app Polar	50
Per attivare il riconoscimento vocale "Ok Google"	50
Per avviare una sessione di allenamento	50
Per interrompere una sessione di allenamento	50
Allenamento con l'app Polar	50
Indossare l'M600	51
Avvio di una sessione di allenamento	51
Per avviare una sessione di allenamento	52

Per abilitare/disabilitare autorizzazioni	52
Avvio di una sessione di allenamento con un obiettivo	53
Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo pianificato per la giornata	53
Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo pianificato per un'altra giornata	53
Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo preferito	53
Durante l'allenamento	53
Display allenamento	53
Per sfogliare i display allenamento	53
Visualizzazione Lap automatico	54
Per osservare la visualizzazione Lap automatico	54
Per osservare i lap precedenti	54
Funzioni durante l'allenamento	54
Per registrare un lap	55
Per mantenere acceso il display	55
Per bloccare il touchscreen	55
Per sbloccare il touchscreen	56
Per controllare la musica	56
Per saltare fasi	56
Per uscire dall'app Polar senza arrestare la sessione di allenamento	56
Per tornare alla sessione di allenamento	57
Riepilogo allenamento durante l'allenamento	57
Per osservare la visualizzazione Riepilogo allenamento	57
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento	58
Per interrompere una sessione di allenamento	58

Per riprendere una sessione di allenamento in pausa	58
Per arrestare una sessione di allenamento	58
Dopo l'allenamento	59
Riepilogo allenamento sull'M600	59
Per visualizzare il riepilogo allenamento in seguito	60
Dati di allenamento nell'app Polar Flow	60
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow	60
Funzioni GPS	61
Sincronizzazione	61
Sincronizzazione automatica di dati di allenamento	61
Sincronizzazione delle impostazioni modificate	61
Per sincronizzare manualmente i dati di attività e le impostazioni modificate (utenti iPhone)	62
Pianificazione dell'allenamento	62
Per creare un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow	62
Obiettivo rapido	63
Obiettivo a fasi	63
Per creare un obiettivo di allenamento nel servizio web Polar Flow	63
Obiettivo rapido	63
Obiettivo a fasi	63
Preferiti	64
Preferiti	64
Gestione degli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio web Polar Flow	65
Per aggiungere un obiettivo di allenamento ai preferiti	65
Per modificare un preferito	65

Per rimuovere un preferito	65
Associazione dell'app Polar ad un sensore di frequenza cardiaca	65
Per associare un sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth® all'app Polar sull'M600	66
Per annullare l'associazione di un sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth® all'app Polar	66
Funzioni Polar	68
Profili sport	68
Profili sport Polar nel servizio web Flow	68
Per aggiungere un profilo sport	68
Per modificare un profilo sport	69
Base	69
FC	69
Impostazioni velocità/andatura	69
Display allenamento	69
Movimenti e feedback	70
GPS e altitudine	71
Funzioni Polar Smart Coaching	71
Misurazione dell'attività quotidiana	71
Obiettivo di attività	72
Dati di attività	72
Avviso di inattività	73
Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow	74
Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio web	75
Activity Benefit	75
Calorie	75

Polar Sleep Plus™	76
Dati del sonno sull'app Polar	76
Per arrestare manualmente il monitoraggio del sonno	76
Scheda dei dati del sonno e riepilogo del sonno	77
Dati di sonno nell'app Polar Flow e nel servizio web	77
Carico di lavoro	78
Training benefit	78
Running Program	80
Running Index	80
Analisi a breve termine	80
Uomini	80
Donne	81
Analisi a lungo termine	81
Zone di FC	82
Cadenza dal polso	85
Nuoto	85
Metriche nuoto (nuoto in piscina)	85
Stili di nuoto	86
Andatura e distanza	86
Bracciate	86
Swolf	86
Impostazione della lunghezza della piscina	86
Per modificare la lunghezza della piscina	87
Per avviare una sessione di nuoto	87

Impostazioni	88
Accesso alle impostazioni	88
Per aprire Impostazioni	88
Impostazioni dello schermo	88
Per regolare il livello di luminosità dello schermo	88
Attivazione/disattivazione della schermata Sempre acceso	88
Per modificare l'impostazione dall'M600	88
Per modificare l'impostazione dal telefono	88
Attivazione/disattivazione del blocco dello schermo	89
Per attivare il blocco dello schermo	89
Per disattivare il blocco dello schermo	89
Disattivazione/attivazione del touchscreen	89
Per regolare le dimensioni del carattere	90
Per ingrandire e ridurre sullo schermo dell'M600	90
Impostazioni del quadrante	90
Per modificare il quadrante dall'M600	90
Per modificare il quadrante dal telefono	90
Per ottenere altri quadranti sull'M600	91
Complicazioni relative al quadrante	91
Per aggiungere complicazioni relative al quadrante	91
Risparmio carica batteria	91
Per attivare/disattivare il risparmio carica batteria	91
Impostazioni di notifiche sull'M600	91
Per modificare le impostazioni dell'anteprima di notifica	92

Per attivare la modalità Non disturbare sull'M600	92
Notifiche dal telefono associato	92
Per bloccare app	93
Per sbloccare un'app	93
Per regolare l'intensità delle vibrazioni di notifica	93
Per disattivare l'audio dello smartphone connesso	93
Impostazioni di data e ora	93
Per cambiare le impostazioni di data e ora	93
Modalità aereo	94
Per attivare/disattivare la modalità aereo	94
Modalità cinema	94
Per attivare la modalità cinema	94
Per disattivare la modalità cinema	94
Autorizzazioni	95
Per modificare le impostazioni di autorizzazione	95
Impostazioni della lingua	95
Per cambiare la lingua sull'M600	96
Riavvio e ripristino	96
Per riavviare l'M600	96
Per annullare l'associazione tra l'M600 e lo smartphone e ripristinare l'M600	97
Per associare di nuovo l'M600 e lo smartphone	97
Per annullare l'associazione tra l'M600 e lo smartphone	97
Per resettare le impostazioni predefinite dell'M600	97
Per associare di nuovo l'M600 e lo smartphone	98

Aggiornamento del software del sistema	98
Per controllare manualmente un aggiornamento	98
Per installare l'aggiornamento del software	98
Aggiornamento dell'app Polar	98
Per aggiornare manualmente l'app Polar	99
Informazioni importanti	100
Cura dell'M600	100
Conservazione	100
Assistenza	100
Rimozione del cinturino	101
Per rimuovere il cinturino.	101
Per fissare il cinturino	101
Informazioni sullo smaltimento	101
Precauzioni	101
Interferenze	102
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	102
Distrazione	103
Informazioni tecniche	103
Polar M600	103
Compatibilità della mobile app Polar Flow	104
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar	104
Garanzia Internazionale limitata Polar	105
Clausola esonerativa di responsabilità	106

OPERAZIONI PRELIMINARI

INTRODUZIONE A POLAR M600

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar M600, ora con Wear OS by Google™!

Con Polar M600, si può godere della praticità di Wear OS by Google e della potenzialità di tutte le funzioni sportive di Polar.

Polar M600 funziona con smartphone dotati di Android™ 4.4+ o iOS® 10.0+. Per gli utenti iPhone è necessario il modello 5 o superiore. È possibile visitare il sito g.co/WearCheck dallo smartphone per vedere se è compatibile con Wear OS by Google. Associare il nuovo Polar M600 allo smartphone per utilizzare le funzioni dello smartwatch Wear OS by Google. Ad esempio, è possibile:

- Ricevere [avvisi](#) dal telefono allo smartwatch
- Risposta a [e-mail](#)
- Controllo di riproduzione [musicale](#) sul telefono

È inoltre possibile connettere lo smartwatch ad una rete Wi-Fi e scaricare app, giochi e quadranti dall'app Play Store.

L'M600 è dotato di cardiofrequenzimetro per rilevare la frequenza cardiaca dal polso e [GPS](#) integrato. Inoltre, quando ci si allena con l'[app Polar](#), si ottengono le funzioni Polar Smart Coaching sullo smartwatch. Il nuovo smartwatch ottimizzato per lo sport motiva l'utente ad una vita più attiva e più sana.

[Polar Flow](#) è il servizio online dedicato ad allenamento, attività e sonno. Insieme al servizio web Polar Flow e all'app Polar Flow sullo smartphone, l'M600 consente di allenarsi in modo più efficace e comprendere come le scelte e le abitudini influiscano sul benessere.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo training computer Polar M600. Per osservare i tutorial video e le FAQ dell'M600, visitare il sito support.polar.com/it/M600. Per ulteriori informazioni su Wear OS by Google, visitare il [Centro assistenza di Wear OS by Google](#).

CARICA DELL'M600

L'M600 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

È possibile caricare l'M600 tramite una porta USB del computer con il cavo di carica in dotazione nella confezione.

È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca almeno 500 mA. Utilizzare solo

un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



i Non caricare i prodotti Polar con un caricatore a 9 V. L'uso di un caricatore a 9 V può danneggiare il prodotto Polar.

L'estremità magnetica del cavo scatta in posizione nella porta di carica dell'M600 quando è collegato correttamente allo smartwatch. L'M600 inoltre vibra brevemente all'inizio della carica. Se si accende lo smartwatch quando si inserisce nella carica, appare una piccola icona del fulmine sulla schermata principale dell'M600. È possibile osservare il livello di carica della batteria dello smartwatch scorrendo verso il basso dalla parte superiore della schermata principale. Se lo smartwatch è spento quando lo si inserisce nella carica, l'animazione dell'icona della batteria inizia a riempirsi sul display. Quando l'icona della batteria è piena, l'M600 è completamente carico. La carica completa di una batteria scarica potrebbe richiedere fino a due ore.

1. Sensori di monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso
2. Porta di carica



⚠ Al termine della carica della batteria dell'M600, rimuovere il cavo di carica dalla porta USB del computer o dall'adattatore a parete. Se il cavo di carica viene lasciato collegato ad una fonte di alimentazione, l'estremità magnetica del cavo attira e manda in cortocircuito gli oggetti contenenti ferro, con conseguenti danni al circuito, surriscaldamento, incendi o esplosioni.

i Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica, in quanto potrebbe influire negativamente sulla durata della batteria. Inoltre, non

caricare la batteria a temperature inferiori a 0°C o superiori a +40°C oppure quando la porta di carica è bagnata o sudata. Se la porta di carica dell'M600 è bagnata, lasciarla asciugare prima di collegare il cavo di alimentazione.

DURATA DELLA BATTERIA

La batteria dura

- 2 giorni/8 ore di allenamento sull'M600 associato ad un telefono Android.
- 1,5 giorni/8 ore di allenamento sull'M600 associato ad un iPhone.

La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M600, le funzioni utilizzate, se lo schermo è in modalità Sempre acceso e l'usura della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare l'M600 sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata.

AVVISO DI BATTERIA SCARICA

Quando la carica della batteria dell'M600 scende al 15% o meno, viene visualizzata una notifica che indica il livello di carica e lo stato della modalità di risparmio batteria. È possibile toccare la notifica per consentire **Attiva/disattiva risparmio batteria**. La modalità di risparmio batteria si attiva automaticamente quando il livello di carica della batteria raggiunge il 5%.

Poiché la registrazione GPS NON è attiva in modalità di risparmio batteria, si riceve una notifica se la modalità di risparmio batteria è attiva quando si sta per iniziare l'allenamento con l'app Polar o se la batteria scende al di sotto del 5% durante l'allenamento.

Quando il display non si riaccende con il movimento del polso o la pressione del pulsante laterale di alimentazione, la batteria è scarica e l'M600 è entrato in modalità standby. In tal caso, è necessario caricare l'M600. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

 È possibile osservare rapidamente il livello di carica restante della batteria dell'M600 scorrendo verso il basso dalla parte superiore della schermata principale.

ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELL'M600

PER ACCENDERE L'M600

- Tenere premuto il pulsante laterale di alimentazione finché sullo schermo non appare il logo Polar.

PER SPEGNERE L'M600

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#) e scorre il menu per trovare e toccare **Sistema**.
2. Toccare **Spegni**.
3. Confermare lo spegnimento toccando l'icona del segno di spunta.

CONFIGURAZIONE DI POLAR M600

Lo smartwatch Polar M600 è compatibile con smartphone dotati di Android 4.4+ o iOS 10.0+. Per gli utenti iPhone è necessario il modello 5 o superiore. Visitando il sito g.co/WearCheck dallo smartphone è possibile capire se è compatibile con Wear OS by Google.

PER PREPARARSI ALLA CONFIGURAZIONE

1. Per assicurarsi che vi sia una carica sufficiente nell'M600 durante la configurazione, collegare l'M600 in carica ad una porta USB alimentata sul computer o ad un adattatore di alimentazione USB e una presa di corrente. Assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA.
2. Accendere l'M600 tenendo premuto il pulsante di alimentazione laterale finché non appare il logo Polar. Successivamente, per l'accensione iniziale del sistema operativo è necessario qualche minuto.
3. Toccare il touchscreen dell'M600 per avviare la configurazione. Quindi, scorrere verso l'alto o il basso per trovare e toccare la **lingua** desiderata, quindi toccare per selezionarla. Se si seleziona la lingua errata, è possibile tornare all'elenco di lingue scorrendo da sinistra verso destra sul touchscreen.
4. Assicurarsi che lo smartphone sia connesso a Internet e che il Bluetooth sia attivato.
5. Assicurarsi che le app dei servizi Google™ Search e Google Play™ siano aggiornate sul telefono Android. Oppure, se si usa un iPhone, assicurarsi che lo smartphone sia aggiornato alla versione più recente del sistema operativo iOS.
6. Tenere l'M600 e lo smartphone vicini durante la configurazione.


PER ASSOCIARE LO SMARTPHONE AL POLAR M600

È necessario installare l'app Wear OS by Google by Google per connettere lo smartwatch e lo smartphone.

1. Installare l'app Wear OS by Google sullo smartphone da Google Play o dall'App Store. Oppure, se si dispone già dell'app Wear OS by Google sullo smartphone, assicurarsi che sia aggiornata alla versione più recente.




*Se si dispone già dell'app Android Wear installata sullo smartphone e un altro dispositivo connesso ad essa, aprire la mobile app e (su uno smartphone Android) selezionare **Aggiungi nuovo smartwatch** dal menu a discesa accanto al nome del dispositivo sulla parte superiore dello schermo o (su iPhone) toccare i tre punti sull'angolo superiore destro dello schermo e selezionare **Associa a nuovo dispositivo**. Quindi continuare per seguire le istruzioni di seguito dal passo 3.*

2. Quando si apre l'app Wear OS by Google sullo smartphone, viene automaticamente richiesto di avviare la configurazione dello smartwatch.
3. Scorrere verso l'alto sull'M600 per vedere il codice dello smartwatch, quindi toccare lo stesso codice sullo smartphone.
4.  Utenti di telefoni Android: Sullo smartphone si riceverà una richiesta di associazione Bluetooth. Assicurarsi che il codice di associazione dell'M600 corrisponda al codice di associazione mostrato sullo smartphone. Toccare **Associa** o **OK**.

Utenti iPhone: Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone toccando **Associa** o **OK**. È necessario confermare la connessione dei dispositivi: Assicurarsi che il codice dell'M600 corrisponda al codice mostrato sullo smartphone e toccare **CONFERMA**.

5. Al termine dell'associazione viene visualizzato un messaggio di conferma rapida sull'M600 e sullo smartphone. Successivamente, il completamento della sincronizzazione dell'M600 con lo smartphone richiede qualche istante.
6. Per terminare l'associazione dello smartphone e dell'M600, è necessario copiare l'account Google dallo smartphone all'M600. Per poter utilizzare le app sullo smartwatch, è necessario un account Google su Polar M600. È inoltre necessario abilitare alcune impostazioni, ad esempio, consentire ad Wear OS by Google di visualizzare le notifiche inviate allo smartwatch, in modo da ottenere il massimo dallo smartwatch Polar M600 Wear OS by Google. A tal fine, seguire le istruzioni su schermo sullo smartphone.

 *Utenti iPhone: Se non si dispone già di un account Google, è possibile crearne uno durante la configurazione. Toccare **CONTINUA** quando appare **Accedi all'account Google**, quindi toccare **Crea account**.*

7. Al termine della fase di associazione della configurazione, l'M600 si apre in modalità Ora e viene visualizzato **Polar M600 connesso** nell'angolo superiore destro dell'app Wear OS by Google sullo smartphone.

Dopo la sincronizzazione iniziale, il nuovo smartwatch avvia un tutorial sulle procedure iniziali. È possibile scorrere sul tutorial e, successivamente, continuare la configurazione. Oppure si può saltare il tutorial per il momento facendo scorrere la scheda del tutorial verso il basso e, in seguito, sarà possibile tornare al tutorial scorrendo di nuovo la scheda del tutorial verso l'alto dalla parte inferiore della schermata principale.


PER ATTIVARE L'APP POLAR SULL'M600


Per ottenere il massimo dal nuovo Polar M600 e poter utilizzare le funzioni di misurazione attività e allenamento di Polar sull'M600, è necessario attivare l'app Polar sullo smartwatch. A tal fine, prima è necessario installare l'app Polar Flow sullo smartphone. Se si dispone già della mobile app Polar Flow installata sullo smartphone, assicurarsi che sia aggiornata alla versione più recente, quindi continuare la configurazione dal passo 2 di seguito.

1. Aprire Google Play o all'App Store sullo smartphone, quindi cercare e scaricare l'app Polar Flow.
2. Aprire l'app Polar Flow sul telefono.

Utenti iPhone: Per procedere è necessario aprire l'app Polar sull'M600 premendo il pulsante anteriore. Quindi, toccare **Avvio** sullo smartphone.

3. Scegliere se indossare l'M600 sul polso sinistro o su quello destro, quindi toccare **Continua**. Utenti iPhone: toccare **Salva e sincronizza**.
4. Accedere con l'account Polar o crearne uno nuovo.
5. Quando si attiva correttamente l'app Polar sull'M600, viene visualizzato il testo "Configurazione completata".

 **Nota per utenti iPhone!** È necessario connettere manualmente l'M600 ad una rete Wi-Fi. La connessione Wi-Fi consente di utilizzare l'app Google Play sull'M600 per tenere aggiornata l'app Polar e per scaricare altre app sullo smartwatch Wear OS by Google.

 **Utenti di telefoni Android:** Se si è connesso l'M600 a Wi-Fi utilizzando il cloud Wear OS by Google quando richiesto durante la configurazione, l'M600 è in grado di connettersi automaticamente alle reti Wi-Fi salvate sullo smartphone. Per ulteriori informazioni, consultare [Connessione a Wi-Fi](#).

PER CONNETTERE L'M600 AD UNA RETE WI-FI


1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.
4. Scorrere al menu **Impostazioni** per trovare e toccare **Connettività**.
5. Toccare **Wi-Fi**.
6. Toccare **+Aggiungi rete**.
7. Attendere che lo smartwatch rilevi reti Wi-Fi disponibili, quindi toccare quella a cui connettersi.
8. Se la rete selezionata richiede una password, toccare **Immetti su smartphone**. Immettere la password della rete Wi-Fi sullo smartphone e toccare **Connetti**.

PER AGGIORNARE IL SOFTWARE

Dopo aver configurato l'M600, è necessario aggiornare il software del sistema sullo smartwatch per ottenere gli ultimi aggiornamenti e per far funzionare correttamente lo smartwatch. Sull'M600, assicurarsi di disporre della versione più recente dell'app Polar.

- Consultare [questo documento di supporto](#) per trovare le versioni più recenti dei quattro software correlate all'M600.
- [Questo documento di supporto](#) consente di aggiornare tutti i quattro software correlati all'M600 quando si esegue il software di sistema Wear OS by Google.

Sei pronto. Divertiti!

 È possibile associare l'M600 ad un solo smartphone Android, iPhone o tablet per volta. È possibile associare l'M600 ad un nuovo tablet o smartphone dopo aver ripristinato le impostazioni predefinite dello smartwatch.

CONNESSIONE DELL'M600 A WI-FI

Quando si connette l'M600 ad una rete Wi-Fi, è possibile utilizzare l'app Google Play Store sull'M600 per tenere aggiornata l'app Polar e per scaricare altre app sullo smartwatch Wear OS by Google.

 *Applicabile solo a Polar M600 associato con un dispositivo Android*

L'M600 può essere automaticamente connesso alle reti Wi-Fi salvate, se perde la connessione Bluetooth con il telefono. Quando il telefono Android è connesso ad una rete Wi-Fi o mobile e l'M600 è connesso ad una rete Wi-Fi, lo smartwatch può rimanere sincronizzato con lo smartphone ed è possibile ricevere avvisi sull'M600 anche se si lascia il telefono in un'altra stanza.

Lo smartphone e l'M600 condividono i dati tramite sincronizzazione su cloud Wear OS by Google. Pertanto, è necessario attivare la sincronizzazione su cloud nell'app Wear OS by Google sullo smartphone.

PER ATTIVARE LA SINCRONIZZAZIONE SU CLOUD WEAR OS BY GOOGLE

1. Nell'app Wear OS by Google sul telefono, toccare l'icona Impostazioni.
2. Toccare **Privacy e dati personali**.
3. Quindi toccare **Sincronizzazione nella cloud**.
4. Portare l'interruttore sulla posizione **On**.

Applicabile a Polar M600 associato a telefoni Android e iPhone

PER CONNETTERE L'M600 AD UNA RETE WI-FI

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.
4. Scorrere al menu **Impostazioni** per trovare e toccare **Connettività**.
5. Toccare **Wi-Fi**.
6. Toccare **+Aggiungi rete**.
7. Attendere che lo smartwatch rilevi reti Wi-Fi disponibili, quindi trovare e toccare quella a cui connettersi.
8. Se la rete selezionata richiede una password, è necessario immettere la password sullo smartphone. Toccare **Immetti su smartphone**, quindi immettere la password della rete Wi-Fi sullo smartphone e toccare **Connetti**.

PER ATTIVARE E DISATTIVARE IL WI-FI

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Connettività**.
2. Toccare **Wi-Fi**.
3. Toccare **Wi-Fi** per passare tra **Wi-Fi automatico** e **Wi-Fi Off**.

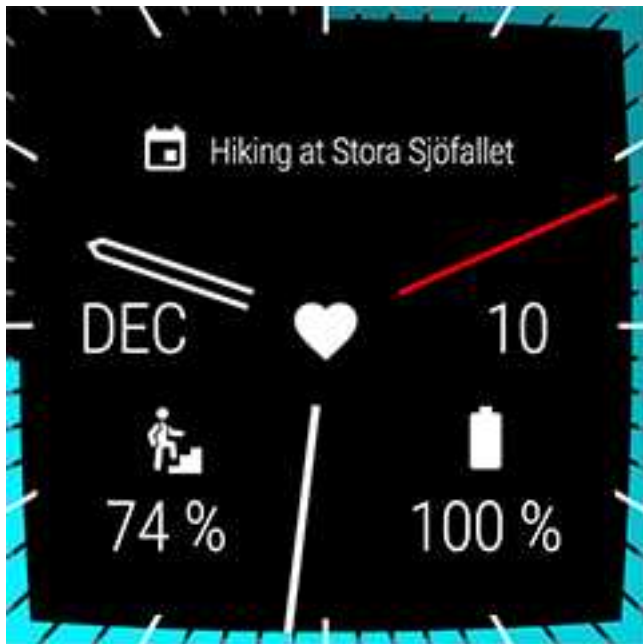
 È possibile incrementare la durata della batteria dell'M600 impedendo allo smartwatch l'uso del Wi-Fi.

Scorrere al menu Wi-Fi per trovare e toccare **Info Wi-Fi** per ulteriori informazioni sulla rete Wi-Fi del dispositivo o visitare il sito [Guida di Wear OS by Google](#).

USO DELL'M600

STRUTTURA DEL MENU SCHERMATA PRINCIPALE

Il punto iniziale per utilizzare lo smartwatch è la schermata principale. Nella schermata principale è possibile visualizzare l'ora attuale. A seconda del quadrante, è possibile visualizzare anche altre informazioni. Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni del quadrante](#).

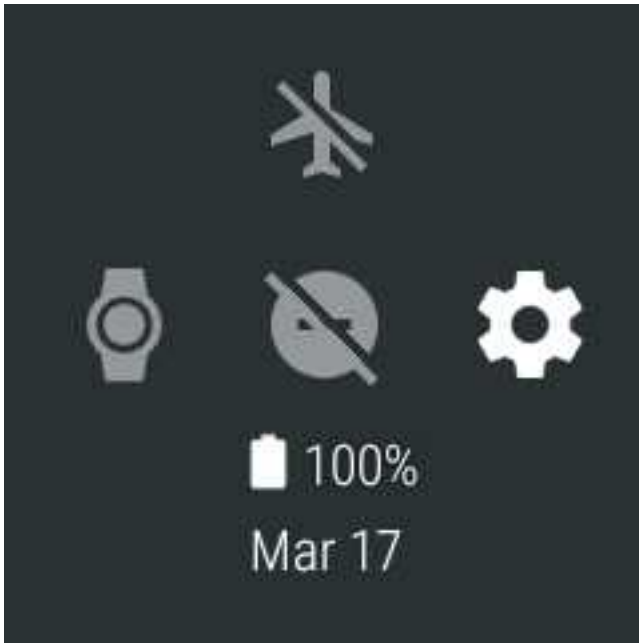


Nella schermata principale è possibile visualizzare delle [notifiche](#) che indicano diversi tipi di informazioni importanti e visualizzano anche lo stato dell'M600. Per ulteriori informazioni sugli stati diversi, consultare [Icone di stato](#).

È possibile andare rapidamente alla schermata principale da qualsiasi punto dell'M600 premendo il pulsante laterale di accensione o agitando il polso. Per ulteriori informazioni su come utilizzare lo smartwatch, vedere [Navigazione dell'M600](#).

MENU IMPOSTAZIONI RAPIDE

Dalla parte superiore della schermata principale, è possibile scorrere verso il basso il menu Impostazioni rapide in cui si trovano le seguenti impostazioni:



Modalità aereo: toccare per attivare e disattivare la Modalità aereo.



Modalità cinema: toccare per spegnere completamente il display.



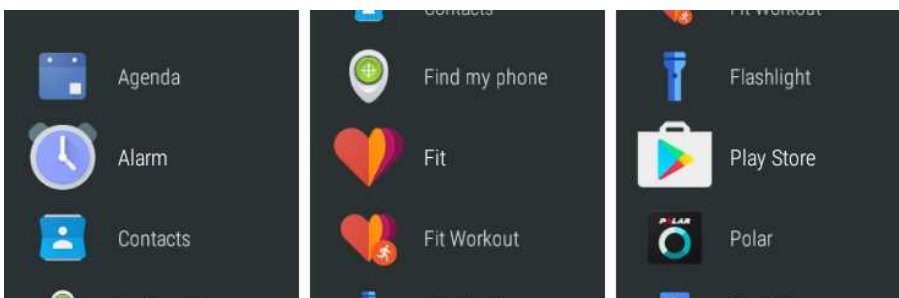
Modalità Non disturbare: toccare per silenziare gli avvisi sull'M600.

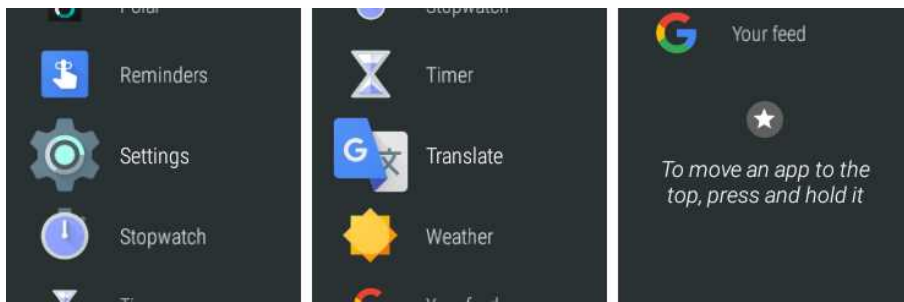


Impostazioni: toccare per aprire l'app Impostazioni.

MENU DELLE APP

Il menu delle app visualizza le icone di tutte le app sull'M600.





PER APRIRE IL MENU DELLE APP

- Premere il pulsante di alimentazione laterale.

PER APRIRE E UTILIZZARE APP

- È possibile iniziare ad utilizzare un'app toccando la relativa icona nel menu delle app.

O

- È inoltre possibile aprire un'app quando la schermata principale è attiva pronunciando "Ok Google, apri (nome dell'app)".

Consultare [Menu delle app](#) per ulteriori informazioni sulle app predefinite sull'M600.

AVVISI

È possibile ricevere notifiche sull'M600 dalle app sullo smartwatch e sullo smartphone. Se si è consentita la visualizzazione delle notifiche sull'M600, appaiono sulla schermata principale. Consultare [Impostazioni di avviso](#) per ulteriori informazioni.

È possibile visualizzare questa icona di stato sulla schermata principale dell'M600 se sono presenti notifiche non lette sullo smartphone:



Il numero sull'icona indica la quantità nuove notifiche.

PER VISUALIZZARE NOTIFICHE

1. Scorrere verso l'alto dal basso dello schermo o muovere il polso lontano da sé.
2. Toccare una notifica per vedere tutte le informazioni su di essa.
3. Per vedere altre notifiche (se disponibili), continuare a scorrere verso l'alto dal basso della schermata o a muovere il polso lontano da sé.

PER INTERAGIRE CON LA NOTIFICA

Alcune notifiche dispongono di azioni disponibili correlate alle informazioni presenti in esse.

1. Toccare la notifica per vedere tutte le informazioni su di essa.
2. Scorrere verso l'alto dal basso della schermata per vedere le azioni disponibili.
3. Toccare l'azione selezionata (se applicabile). Ad esempio, è possibile archiviare le e-mail ricevute dall'M600.

PER ELIMINARE UNA NOTIFICA

Quando si hanno tutte le informazioni necessarie da una notifica:

1. Scorrere da sinistra a destra per chiudere i dettagli della notifica.
2. Scorre la notifica a sinistra o a destra per eliminarla.

Se si elimina una notifica sull'M600, la notifica correlata viene eliminata anche dal telefono.

ICONE DI STATO

L'M600 visualizza lo stato attuale dello smartwatch con piccole icone.

Le seguenti icone potrebbero essere visualizzate sulla schermata principale dell'M600:



L'M600 è disconnesso dallo smartphone



La batteria è in carica



La modalità aereo è attiva



Il monitoraggio GPS per le posizioni è attivato



Modalità Non disturbare attiva



Hai una nuova notifica

MENU DELLE APP

L'M600 offre le seguenti app predefinite:

- [Agenda](#)
- [Sveglia](#)
- [Contatti](#)
- [Trova telefono*](#)
- [Fit](#)
- [Fit Workout](#)
- Torcia
- [Polar](#)
- [Play Store](#)
- [Promemoria](#)
- [Impostazioni](#)
- [Cronometro](#)
- [Timer](#)
- [Traduci](#)
- Meteo

**Solo se Polar M600 è associato ad uno smartphone Android*

È possibile scaricare altre app per smartwatch dall'app Google Play Store su Polar M600. Per poter utilizzare l'app Play Store sull'M600, è necessario [connettere lo smartwatch ad una rete Wi-Fi](#).

Per scaricare altre app

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale sulla schermata principale attiva per aprire il menu delle app.
2. Trovare e toccare **Play Store**.
3. Scorrere l'elenco delle app consigliate o toccare l'icona della lente di ingrandimento in cima all'elenco per aprire ricerca.
4. Toccare un'app da installare.
5. Toccare **Installa** per avviare il download dell'app sull'M600.

Consultare la pagina Guida di Wear OS by Google per le [app Google compatibili con Wear OS by Google](#).



Applicabile solo a Polar M600 associato con un dispositivo Android

Per vedere un elenco delle app consigliate per lo smartwatch, aprire l'app Wear OS by Google sullo smartphone e scorrere in basso verso "**App essenziali per l'orologio**". È possibile toccare **ALTRO** per andare a Google Play Store e aprire una maggiore selezione delle app consigliate che supportano Wear OS by Google.



*Alcune delle app utilizzate sul telefono Android associato potrebbero disporre di una versione smartwatch Wear OS by Google: Aprire l'app **Play Store** sull'M600 e scorrere verso il basso nel menu Home per trovare **App sul telefono** > toccare l'app da utilizzare sullo smartwatch > toccare **Installa**. Dopo l'installazione, è possibile trovare la versione dello smartwatch dell'app dai menu delle app sull'M600. Per qualsiasi domanda su queste app, consultare lo sviluppatore.*

AGENDA

Gli eventi salvati nell'app Calendario dello smartphone appaiono automaticamente come notifiche sull'M600. È inoltre possibile vedere tutta la pianificazione.

Per visualizzare la pianificazione

- Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Agenda**.

Si apre la pianificazione del giorno.

SVEGLIA

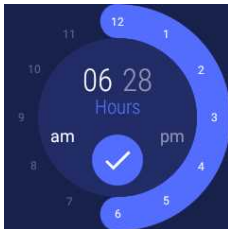
È possibile impostare una sveglia sull'M600. Quando suona la sveglia, l'M600 vibra e visualizza una scheda.



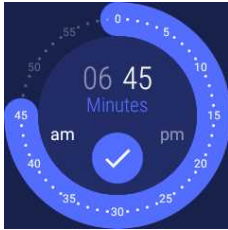
Impostando una sveglia sull'M600, non suonerà sullo smartphone.

Per impostare una sveglia

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Sveglia**.
2. Impostare l'ora desiderata sul cerchio dell'ora. È possibile visualizzare l'ora impostata anche nel centro del cerchio. Se si utilizza il formato 12 ore, toccare per selezionare **am** o **pm**.



3. Spostare per impostare i minuti desiderati toccando i minuti nel centro del cerchio.
4. Impostare i minuti desiderati sul cerchio dei minuti. È possibile visualizzare i minuti impostati anche nel centro del cerchio.



5. Toccare l'icona del segno di spunta.
6. Toccare il testo nell'orario impostato per trovare le opzioni di impostazione della sveglia per **Una volta** o ripetutamente nel giorno desiderato. Scorrere a destra per tornare alla precedente visualizzazione.
7. Toccare l'icona dell'orologio per passare tra l'attivazione (icona dell'orologio non barrata) e la disattivazione (icona dell'orologio barrata) della vibrazione.
8. Toccare l'icona del segno di spunta per impostare la sveglia.

Per disattivare la sveglia quando suona

- Toccare l'icona della sveglia o scorrere a destra.

Per rimandare la sveglia

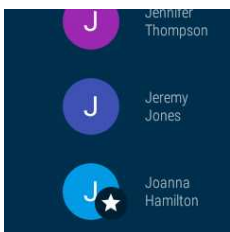
Per rimandare la sveglia quando suona:

- Toccare le Z.

La durata di snooze è 10 minuti.

CONTATTI

L'M600 mostra i contatti salvati in Contatti Google. È possibile [chiamare](#), inviare un [messaggio](#) o inviare un'[e-mail](#) ai contatti.*




**Vi sono alcune restrizioni alla disponibilità delle funzioni di comunicazione a seconda del sistema operativo dello smartphone.*

TROVA TELEFONO



Applicabile solo a Polar M600 associato con uno smartphone Android

Se non si trova lo smartphone, è possibile utilizzare l'M600 per farlo squillare anche se è impostato su audio disattivato o solo vibrazione.

 L'M600 deve essere connesso allo smartphone tramite Bluetooth per poter utilizzare questa funzione.

Per far squillare lo smartphone


1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Trova telefono**.
2. Se lo smartphone si trova entro il raggio d'azione della connessione Bluetooth inizia a squillare. In caso contrario, provare a spostarsi per entrare nel raggio di 10 metri dallo smartphone senza la frapposizione di oggetti solidi.
3. È possibile arrestare lo squillo toccando la X sullo schermo dell'M600 o aprendo lo smartphone.

FIT

L'app Google Fit™ consente di impostare gli obiettivi di forma fisica quotidiani e osservare quanto manca al raggiungimento degli obiettivi. Fit rileva passi, tempo, distanza e calorie.

Per osservare lo stato dell'attività quotidiana

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Fit**.
2. Scorrere verso l'alto per vedere i dettagli dell'attività di **Oggi**: È possibile toccare i vari dettagli per vedere ulteriori informazioni.

 È inoltre possibile utilizzare l'app per visualizzare la frequenza cardiaca attuale: Scorrere verso l'alto per trovare e toccare l'icona del cuore.

È possibile aggiungere nuovi obiettivi di forma fisica toccando **Aggiungi obiettivo**.

Per ulteriori informazioni dettagliate sull'uso dell'app Google Fit, consultare il sito della [Guida di Wear OS by Google](#).

FIT WORKOUT

Con l'app Google Fit Workout™, è possibile monitorare una sessione di allenamento o iniziare una sfida di allenamento di forza.


Per avviare una sessione di allenamento

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Fit Workout**.
2. Toccare l'allenamento da effettuare.
3. Toccare **INIZIA**.

Per ulteriori informazioni dettagliate sull'uso dell'app Google Fit Workout, consultare il sito della [Guida di Wear OS by Google](#).

PLAY STORE

Quando l'M600 è [connesso ad una rete Wi-Fi](#), è possibile utilizzare l'app Play Store sullo smartwatch per scaricare app, giochi e quadranti sullo smartwatch Wear OS by Google. Quando sono disponibili nuove funzioni Polar per l'[app Polar](#) sull'M600, è possibile scaricare gli [aggiornamenti](#) tramite l'app Play Store.

 Per poter utilizzare l'app Play Store, è necessario un account Google su Polar M600. Se non si è copiato l'account Google su Polar M600 durante la configurazione, aprire l'app Play Store e toccare **Aggiungi da smartphone**. Per copiare l'account sullo smartwatch, seguire le istruzioni su schermo sullo smartphone.

È possibile impostare l'app Play Store per aggiornare automaticamente le app dello smartwatch in modo da non perdere alcun aggiornamento delle app. Se si è attivata l'impostazione di aggiornamento automatico della app sullo smartwatch, le app presenti sullo smartwatch si aggiornano automaticamente alla versione più recente **quando si collega l'M600 ad un caricatore e si dispone di una connessione Internet**.

Per attivare e disattivare la modalità di aggiornamento automatico di Play Store

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Play Store**.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.
4. Toccare **Aggiornamento automatico app** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) della modalità di aggiornamento automatico.

APP POLAR

Allenamento con l'app Polar sull'M600

Utilizzare l'app Polar sull'M600 per sfruttare al massimo le funzioni ottimizzate per lo sport.

Funzioni disponibili sull'app Polar:

- [Struttura del menu dell'app Polar](#)
- [Navigazione dell'app Polar](#)

Per seguire le sessioni di allenamento e misurare, ad esempio, frequenza cardiaca, velocità e distanza durante l'allenamento:

- [Avvio di una sessione di allenamento](#)
- [Durante l'allenamento](#)
- [Interruzione/arresto di una sessione di allenamento](#)
- [Dopo l'allenamento](#)

Per visualizzare anche le istruzioni su come indossare l'M600 al fine di ottenere calcoli precisi della frequenza cardiaca e scoprire in che tipo di sport si consiglia di indossare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per garantire un calcolo affidabile della frequenza cardiaca:

- [Indossare l'M600](#)
- [Associazione dell'M600 ad un sensore di frequenza cardiaca](#)

Profili sport

Separare i profili per tutti gli sport che si desidera praticare con impostazioni specifiche per ognuno di essi. Per regolare le impostazioni del profilo sport in base alle proprie esigenze:

- [Profili sport](#)

Funzioni Polar

Le funzioni Polar Smart Coaching offrono la miglior guida possibile su come sviluppare l'allenamento e un utile feedback sui progressi. L'app Polar sull'M600 include le seguenti funzioni Polar **Smart Coaching**:


- [Misurazione dell'attività 24/7](#)
- [Calorie](#)
- [Training benefit](#)
- [Carico di lavoro](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)

Insieme alla mobile app Polar Flow e al servizio web Polar Flow, è possibile pianificare l'allenamento e raggiungere gli obiettivi, analizzare e conoscere le prestazioni, seguire i progressi e condividere le sessioni con altri. Per ulteriori informazioni, consultare [App Polar e Polar Flow](#).

Per scoprire come tenere aggiornate le funzioni Polar sullo smartwatch, consultare [Aggiornamento dell'app Polar](#).

PROMEMORIA

I promemoria vengono salvati sull'app Google Calendar.

 *Utenti iPhone: È possibile installare l'app Google Calendar dall'App Store. È necessario accedere all'app Calendar con lo stesso account Google utilizzato nell'app Wear OS by Google.*

Per accedere all'app Calendar

1. Installare l'app Google Calendar sull'iPhone dall'App Store.
2. Aprire l'app e scegliere di accedere con lo stesso account Google utilizzato nell'app Wear OS by Google.
3. Toccare **INIZIA**.

È possibile impostare l'M600 per ricordare qualche evento ad una determinata ora o in un luogo specifico. I promemoria appaiono come notifiche sull'M600.

Per impostare un promemoria

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Promemoria**.
2. Toccare l'icona più.
3. Pronunciare l'attività con ora o luogo. Ad esempio, è possibile pronunciare "Guardare il nuovo programma TV alle sette".

Per contrassegnare un promemoria come terminato utilizzando l'app

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Promemoria**.
2. Scorrere il promemoria da archiviare su uno dei lati.

CRONOMETRO

È possibile utilizzare l'M600 come cronometro.

Per avviare il cronometro

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Cronometro**.
2. Avviare il cronometro toccando l'icona di riproduzione.

Il cronometro si apre sullo schermo.

Per interrompere il cronometro

- Toccare l'icona di pausa.

Per riavviare il cronometro

- Toccare l'icona di riproduzione.

Per ripristinare il cronometro

Per azzerare il cronometro:

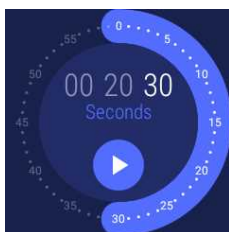
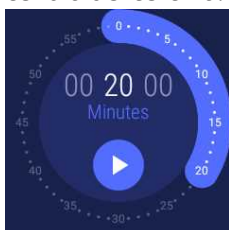
- Toccare l'icona di ripristino in modalità di interruzione.

TIMER

È possibile utilizzare l'M600 come timer per il conto alla rovescia.

Per impostare un timer

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Timer**.
2. Impostare i minuti desiderati sul cerchio dei minuti. È possibile visualizzare i minuti impostati anche nel centro del cerchio. Spostare per impostare l'ora e i secondi desiderati toccando le ore e i secondi nel centro del cerchio.



3. Toccare l'icona di riproduzione per avviare il timer.

Il timer si apre sullo schermo.

Per interrompere il timer

- Toccare l'icona di pausa.

Per riavviare il timer

- Toccare l'icona di riproduzione.

Per ripristinare il timer

Per riavviare il timer:

- Toccare l'icona di riavvio in modalità di interruzione.

Per eliminare il timer

Quando si spegne il timer, l'M600 vibra. Per eliminare il timer quando vibra:

- Toccare l'icona di arresto o scorrere a destra.

TRADUCI

È possibile utilizzare l'app Google Translate™ per tradurre frasi:

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Traduttore**.
2. Vengono visualizzate due lingue tra cui tradurre. È possibile toccare il nome di una lingua per modificarla.
3. Toccare l'icona del microfono e pronunciare la frase da tradurre.

La traduzione appare sullo schermo.

NAVIGAZIONE SULL'M600

È possibile navigare nello smartwatch in molti modi. Per ulteriori informazioni dettagliate sui vari metodi di utilizzo dell'M600, osservare i link di seguito:

- [Funzioni dei pulsanti](#)
- [Touchscreen](#)
- [Movimenti del polso](#)

Vedere anche come usare la voce per chiedere a [Google Assistant](#) di eseguire semplici azioni.

- **Scorri verso il basso** sulla schermata principale: menu Impostazioni rapide per abilitare diverse modalità (Aereo, Risparmio batteria, Teatro, Non disturbare), comandi Musica e collegamento al menu Impostazioni
- **Scorrere verso l'alto**: feed di notifica condensato, toccare la notifica per espanderli
- **Scorrere verso sinistra**: app Google Fit
- **Scorrere verso destra**: Google Assistant
- **Modificare il quadrante dall'M600**: per cambiare o personalizzare il quadrante, premere a lungo il quadrante

FUNZIONI DEI PULSANTI SULL'M600

Polar M600 dispone di due pulsanti: il pulsante anteriore e il pulsante di alimentazione laterale.



1. Pulsante anteriore
2. Pulsante di alimentazione laterale
3. Touchscreen

PULSANTE ANTERIORE

Il pulsante anteriore consente di utilizzare facilmente l'[app Polar](#) durante le sessioni di allenamento. È possibile utilizzare il pulsante anteriore per:

- Aprire rapidamente l'app Polar dalla schermata principale
- Aprire **Allenamento** nel menu dell'app Polar.
- Selezionare lo sport da praticare e iniziare la sessione di allenamento nell'elenco di profili sport.
- Registrare un lap manuale durante l'allenamento.
- Interrompere la sessione di allenamento.
- Arrestare la sessione di allenamento.
- Uscire dall'app Polar dopo l'allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [Navigazione all'app Polar](#).

i Il pulsante anteriore è preimpostato per navigare all'app Polar sull'M600. Se lo si desidera, è possibile cambiare l'app da avviare con il pulsante inferiore. Sull'M600 andare su Impostazioni > **Personalizzazione** > **Personalizza pulsante hardware** > **Inferiore** > trovare e toccare l'app preferita.

PULSANTE DI ALIMENTAZIONE LATERALE

Il pulsante di alimentazione laterale offre varie funzioni:

- Premere una volta il pulsante per riattivare lo schermo dell'M600.
- Premere una volta il pulsante sulla schermata principale attiva per aprire il menu delle app.
- Premere una volta il pulsante per andare alla schermata principale da qualsiasi punto dello smartwatch.
- Premere una volta il pulsante con lo smartwatch in modalità cinema per riattivare lo schermo.
- Tenere premuto il pulsante finché lo smartwatch non vibra per aprire Google Assistant.
- Tenere premuto il pulsante finché lo schermo non si spegne per spegnere lo smartwatch.
- Quando si spegne l'M600, tenere premuto il pulsante per accendere l'M600.
- Tenere premuto il pulsante finché non appare il logo Polar per riavviare lo smartwatch.

USO DEL TOUCHSCREEN

È possibile navigare sull'M600 utilizzando il touchscreen. È possibile utilizzare il touchscreen scorrendo, toccando, toccando e tenendo premuto o tracciando.

- È possibile scorrere verso l'alto e il basso per scorrere i menu e scorrere a destra e sinistra, ad esempio, per navigare nell'app Polar.
- È possibile toccare il touchscreen per riattivare lo schermo, aprire app e notifiche e per selezionare voci.
- È possibile toccare e tenere premuta la schermata principale per cambiare il quadrante. Nell'app Polar, è possibile arrestare la registrazione di una sessione di allenamento toccando e tenendo premuta l'icona di arresto. Per ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar, consultare [App Polar](#).
- È inoltre possibile tracciare sul touchscreen con il dito. Ad esempio, è possibile tracciare emoji su SMS o impostare un disegno per sbloccare lo schermo bloccato dell'M600.


MOVIMENTI DEL POLSO

È possibile utilizzare movimenti del polso per navigare sull'M600. Si può muovere rapidamente il polso verso l'interno e l'esterno per scorrere notifiche e menu verso l'alto e il basso. È inoltre possibile agitare il polso per uscire dal quadrante.

Prima di poter utilizzare i movimenti del polso con M600, è necessario attivarli.

PER ATTIVARE I MOVIMENTI DEL POLSO

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Gesti**.
2. Toccare **Gestii del polso** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) dei movimenti del polso.

 Consigliamo di guardare un tutorial sull'utilizzo dei movimenti del polso e, contemporaneamente, praticarli. Il tutorial si trova nello stesso menu Gesti in cui si attivano i movimenti del polso. Scorrere il menu Gesti per trovare e toccare **Avvia tutorial**. Per informazioni più dettagliate sulle operazioni consentite con i movimenti del polso, consultare la [Guida di Wear OS by Google](#).

OSCURAMENTO E RIATTIVAZIONE DELLO SCHERMO

Lo schermo dell'M600 si oscura automaticamente quando lo smartwatch non viene utilizzato per breve tempo. È inoltre possibile oscurare lo schermo manualmente.

PER OSCURARE LO SCHERMO

- Collocare il palmo della mano sullo schermo finché lo smartwatch non vibra.

PER RIATTIVARE LO SCHERMO


- Toccare lo schermo.

O

- Sollevare rapidamente l'M600 davanti a sé.

O

- Premere brevemente uno dei pulsanti.

 L'oscuramento dello schermo è applicabile quando la funzione Schermo sempre acceso è attivato. Se la funzione Schermo sempre acceso è disattivato, lo schermo dell'M600 si spegne quando lo smartwatch non viene utilizzato per un determinato periodo di tempo. Inoltre, collocando il palmo della mano sullo schermo si spegne lo schermo.

FUNZIONI DELL'M600 DISPONIBILI PER ANDROID E IOS

L'esperienza utente di Polar M600 è leggermente diversa se si effettua l'associazione ad uno smartphone con sistema operativo Android o iOS. Di seguito si elencano alcuni esempi delle funzioni disponibili per ogni sistema operativo.

	M600 associato con un telefono Android	M600 associato con un iPhone
Compatibilità sistema operativo	Android 4.3 o successivo	iPhone modello 5 o successivo con iOS 9.0 o successivo
Autonomia	2 giorni/8 ore di allenamento	1,5 giorni/8 ore di allenamento
<u>Supporto Wi-Fi</u>	●	●
App <u>predefinite</u>	●	●
App Play Store su smartwatch	●	●
Download di altre app, giochi, quadranti	●	●

Uso di movimenti del polso	●	●
Allenamento con l' app Polar	●	●
Sincronizzazione automatica di dati di allenamento con l'app Polar Flow su telefono associato	●	●
Lettura di SMS	●	●
Risposta a SMS	●	
Invio di SMS	●	
Rifiuto di telefonate in arrivo	●	●
Avvio di telefonate	●	
Lettura di e-mail	●	● (Gmail™)
Risposta a e-mail	●	● (Gmail™)
Invio di e-mail	●	
Controllo di riproduzione musicale sul telefono	●	●
Ascolto di musica offline*	●	●
Richiedere assistenza a Google Assistant **	●	●

*Solo con l'app Google Play Music. La musica offline non è disponibile in Cina, a Hong Kong o a Taiwan.


**Solo nelle lingue selezionate

COMUNICAZIONE

È possibile utilizzare l'M600 per leggere, rispondere e inviare SMS ed e-mail. Con l'M600, è inoltre possibile gestire le telefonate dal polso.

Per ulteriori informazioni, consultare i link di seguito:

- [SMS](#)
- [Telefonate](#)
- [E-mail](#)

 *Vi sono alcune restrizioni alla disponibilità delle funzioni di comunicazione a seconda del sistema operativo dello smartphone.*

SMS


LETTURA DI SMS SULL'M600

Se si utilizzano le notifiche tramite SMS sullo smartphone, viene visualizzata una [notifica sull'M600](#) quando si riceve un nuovo SMS.

Per leggere un SMS

- Toccare la notifica.

RISPOSTA AGLI SMS DALL'M600

 *Applicabile solo a Polar M600 associato con smartphone Android.*

È possibile rispondere agli SMS dal polso.

Per rispondere ad un SMS

1. Toccare la notifica per vedere tutto l'SMS.
2. Scorrere verso l'alto dal basso per vedere tutte le azioni che si possono effettuare.
3. Toccare **Rispondi**.
4. Scegliere tra dettare o scrivere un messaggio oppure disegnare un emoji. Oppure scegliere una delle risposte predefinite scorrendo verso l'alto dal basso dello schermo.

Se si detta il messaggio o si utilizzano emoji, inviare l'SMS toccando l'icona del segno di spunta. Se si utilizza la tastiera per digitare la risposta, toccare l'icona della freccia per inviare l'SMS. Toccare un SMS predefinito per inviarlo.

Consultare la [Guida di Wear OS by Google](#) per istruzioni su come rispondere ad un SMS con emoji.

INVIO DI SMS DALL'M600



Applicabile solo a Polar M600 associato con smartphone Android.

È inoltre possibile inviare SMS dall'M600 alle persone presenti nell'elenco di contatti. L'M600 mostra i contatti salvati in Contatti Google.

Per inviare un SMS

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Contatti**.
2. Trovare e toccare il nome del contatto a cui si desidera inviare un SMS.
3. Scorrere i dettagli di contatto per trovare vari tipi di opzioni di contatto e toccare l'icona dell'SMS.
4. Pronunciare il messaggio da inviare.
5. Toccare **Invia**.

Consultare la Guida di Wear OS by Google per istruzioni su [come richiedere a Google Assistant di inviare un SMS](#) e [le altre app che si possono utilizzare per inviare messaggi](#).

TELEFONATE



Lo smartphone deve essere connesso all'M600 tramite Bluetooth per poter visualizzare le chiamate in arrivo sullo smartwatch ed effettuare chiamate con l'M600.

GESTIONE DELLE CHIAMATE IN ARRIVO SULL'M600

Quando si riceve una chiamata sullo smartphone, è possibile visualizzare il nome di chi chiama sullo schermo dell'M600. È possibile rifiutare la chiamata dall'M600.



Per rifiutare una chiamata in arrivo

- Toccare l'icona per rifiutare la chiamata sullo schermo dell'M600.

AVVIO DI TELEFONATE DALL'M600

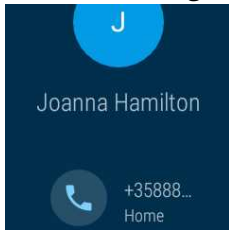


Applicabile solo a Polar M600 associato con uno smartphone Android

È possibile effettuare chiamate dall'M600 alle persone presenti nell'elenco di contatti. L'M600 mostra i contatti salvati in Contatti Google.

Per effettuare una chiamata

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Contatti**.
2. Trovare e toccare il nome del contatto che si desidera chiamare.
3. Scorrere i dettagli di contatto per trovare vari tipi di opzioni di contatto e toccare l'icona del telefono.



4. La telefonata si avvia dallo smartphone. Utilizzare lo smartphone per comunicare con la persona che si sta chiamando.

È possibile richiedere a Google Assistant di effettuare una chiamata ai contatti salvati in Contatti Google. Per ulteriori informazioni sull'uso di Google Assistant su Wear OS by Google, consultare la [Guida di Wear OS by Google](#).

E-MAIL

Leggere di seguito per ulteriori dettagli sulla gestione di [e-mails sull'M600 associato ad un iPhone](#).

LETTURA DI E-MAIL SULL'M600

Se si utilizzano gli avvisi tramite e-mail da smartphone, viene visualizzata una notifica sull'M600 quando si riceve una nuova e-mail.

Per leggere e-mail

- Toccare la notifica.

RISPOSTA A E-MAIL DALL'M600

È possibile rispondere ad e-mail dal polso.

Per rispondere ad e-mail

1. Toccare la notifica per vedere tutta l'e-mail.
2. Scorrere verso l'alto dal basso del messaggio per vedere tutte le azioni che si possono effettuare.
3. Toccare **Rispondi** e scegliere tra dettare o scrivere un messaggio oppure disegnare un emoji.

Se si detta il messaggio o si utilizzano emoji, inviare l'e-mail toccando l'icona del segno di spunta. Se si utilizza la tastiera per digitare la risposta, toccare l'icona della freccia per inviare l'e-mail.

INVIO DI E-MAIL DALL'M600



Applicabile solo a Polar M600 associato con uno smartphone Android

È possibile richiedere a Google Assistant di inviare un'e-mail ai contatti salvati in Contatti Google. Per ulteriori informazioni sull'uso di Google Assistant su Wear OS by Google, consultare la [Guida di Wear OS by Google](#).

E-MAIL SULL'M600 ASSOCIATO AD UN IPHONE

Se si utilizza Gmail, è possibile attivare le schede Rich Gmail per poter [leggere e-mail](#), [rispondere a e-mail](#) ed eliminare o archiviare e-mail dall'M600.

Per attivare schede Rich Gmail

1. Nell'app Wear OS by Google sull'iPhone, toccare l'icona **Impostazioni**.
2. Toccare **Schede e-mail**.
3. Abilitare **Schede Rich Gmail**.
4. Tornare al menu Impostazioni e toccare **FINE**.

MUSICA SULL'M600

CONTROLLO DI RIPRODUZIONE MUSICALE SUL TELEFONO

È possibile controllare la musica riprodotta sullo smartphone dall'M600. Quando si inizia a riprodurre musica sullo smartphone, sulla schermata principale dell'M600 appare una notifica dei comandi musicali. Durante la riproduzione musicale, è possibile navigare e utilizzare l'M600 normalmente: Basta premere il pulsante di alimentazione laterale o scorrere verso il basso i comandi musicali per vedere la schermata principale normale. Si può tornare indietro alla notifica dei comandi musicali scorrendo verso l'alto dal basso della schermata principale.

COMANDI MUSICALI SULLO SMARTWATCH

- È possibile saltare brani e interrompere e riavviare la musica.
- Toccare la notifica dei comandi musicali e scorrere verso l'alto per controllare il volume.
- A seconda dell'app musicale utilizzata, potrebbe essere possibile scorrere verso l'alto per ulteriori opzioni, come ricerca di musica e riproduzione di playlist.


Vedere anche come controllare la musica senza uscire dall'app Polar durante l'allenamento dal capitolo [Durante l'allenamento](#).

MUSICA OFFLINE

Se l'M600 è associato ad un dispositivo audio Bluetooth, è possibile anche scaricare musica sull'M600 e ascoltarla anche se l'M600 è disconnesso dallo smartphone*, ad esempio quando si corre o si pedala e si preferisce lasciare il telefono a casa. Per ulteriori istruzioni su come ascoltare musica senza lo smartphone, consultare il [sito della Guida di Wear OS by Google](#).

**La musica offline non è disponibile in Cina, a Hong Kong o a Taiwan.*

GOOGLE ASSISTANT

 Per il momento, questa funzione è disponibile solo in inglese, francese, tedesco, giapponese, coreano e portoghese (Brasile).

È possibile usare la voce per chiedere assistenza a Google Assistant. Ma prima è necessario attivare il riconoscimento vocale "Ok Google" nello smartwatch.

PER ATTIVARE IL RICONOSCIMENTO VOCALE "OK GOOGLE"

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.
4. Trovare e toccare **Personalizzazione**.
5. Toccare **Rilevamento "Ok Google"** per attivarlo (l'interruttore diventa blu).

PER APRIRE GOOGLE ASSISTANT

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Tenere premuto il pulsante di alimentazione laterale o pronunciare "Ok Google". Viene visualizzato il testo **Hi, how can I help?** (Ciao, come posso aiutarti?).
3. Chiedere l'assistenza di Google Assistant. Ad esempio, è possibile chiedere "How do you say `hello´ in Spanish?" ("Come si dice `Ciao´ in spagnolo?") oppure pronunciare "Start a run." ("Inizia una corsa").

COSA SI PUÒ CHIEDERE A GOOGLE ASSISTANT

È possibile chiedere all'M600 risposte su domande generiche. Ad esempio, è possibile tradurre parole, risolvere problemi di matematica o cercare fatti casuali. La risposta alla domanda viene visualizzata sullo schermo dell'M600. A seconda della domanda, lo smartwatch potrebbe inoltre suggerire un link con informazioni rilevanti che si possono aprire sullo smartphone.

È inoltre possibile utilizzare Google Assistant per semplici attività, quali impostare un timer o inviare un SMS.

Se si attende un breve periodo di tempo dopo che appare "Ciao, posso aiutarti?" sullo schermo dell'M600, viene visualizzata una piccola freccia verso l'alto rivolta verso la parte inferiore dello schermo. Quindi scorrere verso l'alto per vedere esempi di ciò che si può chiedere a Google Assistant.

Consultare il [sito della Guida di Wear OS by Google](#) per ulteriori informazioni su Google Assistant.

USO AUTONOMO DELL'M600

Anche se l'M600 è disconnesso dallo smartphone, alcune delle funzioni di base dell'M600 rimangono disponibili.

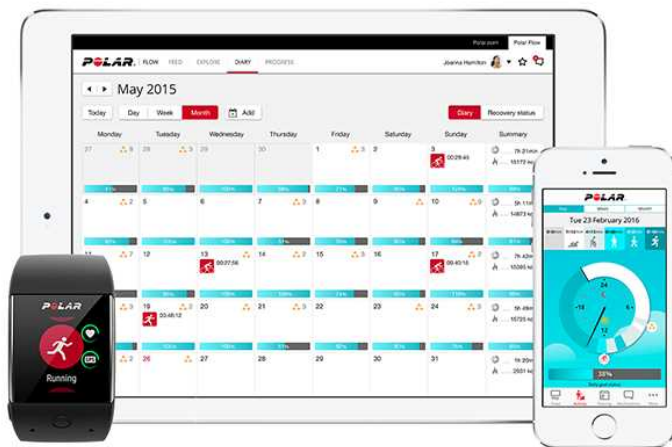
In modalità autonoma, è possibile:

- Indicare l'ora e visualizzare la data.
- Allenarsi con l'[app Polar](#).
- Ascoltare i brani [musicali](#) salvati sull'M600*.
- Utilizzare l'app Play Store se lo smartwatch è [connesso ad un Wi-Fi](#).
- Utilizzare il [cronometro](#).

- Utilizzare il timer.
- Visualizzare la pianificazione del giorno.
- Impostare una sveglia.
- Visualizzare il conteggio dei passi.
- Visualizzare la frequenza cardiaca.
- Modificare il quadrante.
- Attivare la modalità aereo.

ALLENAMENTO CON POLAR

APP POLAR E POLAR FLOW



APP POLAR

L'app Polar sull'M600 trasforma lo smartwatch Wear OS by Google in un training computer e activity tracker.

L'app effettua il monitoraggio dei dati di allenamento, tra cui frequenza cardiaca, velocità, distanza e percorso. Misura anche l'attività tutto il giorno: si possono osservare i passi effettuati, la distanza percorsa e le calorie bruciate. Se l'M600 viene indossato di notte, si ottiene anche un'analisi della durata e della qualità del sonno.

DOWNLOAD DELL'APP

Per ottenere le funzioni di rilevamento attività e allenamento di Polar sull'M600, è necessario installare l'app Polar Flow sul telefono da Google Play o App Store e l'app Polar sullo smartwatch. Vedere [qui](#) per ulteriori informazioni su come attivare l'app Polar sull'M600.

APP POLAR FLOW

Nella mobile app Polar Flow, è possibile visualizzare i dati di allenamento e attività. È inoltre possibile modificare alcune impostazioni e pianificare l'allenamento nell'app.

DATI DI ALLENAMENTO

L'app Polar Flow consente di ottenere una panoramica dell'allenamento sul telefono al termine della sessione. È possibile osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario e condividere i migliori risultati con gli amici in Flow Feed.

DATI DI ATTIVITÀ

Nella mobile app è possibile consultare l'attività quotidiana. Viene visualizzato il tempo trascorso in ogni livello di intensità dell'attività, quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano e come raggiungerlo. È inoltre

possibile visualizzare informazioni dettagliate sui dati del sonno.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI E PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

È possibile modificare le impostazioni dell'account Polar e alcune impostazioni del dispositivo nell'app Polar Flow. Inoltre, è possibile aggiungere e rimuovere [profili sport](#) e pianificare l'allenamento creando obiettivi di allenamento rapidi o a fasi.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visitare il sito support.polar.com/en/support/Flow_app.

Per informazioni sulla modalità di sincronizzazione dei dati di allenamento e attività e le impostazioni modificate tra l'app Polar su M600 e la mobile app Polar Flow, consultare [Sincronizzazione](#).

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio web Polar Flow, è possibile pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni.

Nel servizio web, è inoltre possibile personalizzare l'app Polar sull'M600 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e [modificando le impostazioni](#). Ad esempio, è possibile definire **impostazioni specifiche del display allenamento** per ogni sport e selezionare i dati da visualizzare durante l'allenamento.

È inoltre possibile seguire visivamente e analizzare i progressi, unirsi ad una community di atleti e ottenere un programma di allenamento personalizzato per un evento di corsa. Per iniziare ad usare il servizio web Polar Flow, visitare flow.polar.com e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dell'M600.

FEED, ESPLORA E DIARIO

In **Feed** si possono osservare le ultime attività dell'utente e degli amici. È possibile osservare le ultime sessioni di allenamento e i riepiloghi dell'attività, condividere i migliori risultati, commentare e mettere "Mi piace" sulle attività degli amici. In **Esplora** è possibile consultare la mappa e osservare le sessioni di allenamento condivise di altri utenti con le informazioni sul percorso. È inoltre possibile rivivere i percorsi di altri, oltre ai momenti principali. In **Diario** è possibile visualizzare l'attività quotidiana e le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), oltre ad analizzare i risultati di allenamento ottenuti.

PROGRESSI

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti. I rapporti sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dagli elenchi a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.

COMMUNITY

Nelle sezioni **Gruppi Flow**, **Palestre** ed **Eventi** è possibile trovare altri atleti che si allenano per lo stesso evento o nella stessa palestra. Oppure è possibile creare il proprio gruppo con le persone con cui allenarsi. È possibile condividere gli allenamenti, i consigli di allenamento e commentare i risultati di allenamento di altri membri.

PROGRAMMI

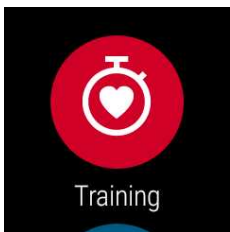
In **Programmi** è possibile creare un programma di corsa che consente di allenarsi per preparare una corsa di 5 km, 10 km, mezza maratona o maratona. Il Polar Running Program è personalizzato a seconda del tipo di evento, tiene in considerazione i dati personali, il livello di allenamento e il tempo di preparazione.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, visitare il sito support.polar.com/en/support/flow.

Per informazioni dettagliate su come modificare i profili sport, consultare [Profili sport Polar nel servizio web Flow](#).

MENU APP POLAR

ALLENAMENTO

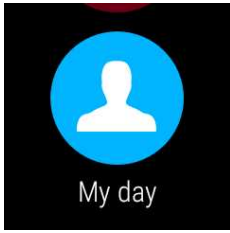


Qui hanno inizio le sessioni di allenamento. Avviare **Allenamento** per vedere un elenco dei [profili sport](#) presenti nell'app Polar. Qui è possibile selezionare lo sport da praticare.

È possibile modificare la selezione dei profili sport visualizzati nell'app Polar sull'M600 nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow. Nel menu della mobile app, toccare **Profili sport**. Oppure visitare il sito flow.polar.com, cliccare sul nome nell'angolo superiore destro e selezionare **Profili sport**. Nella mobile app e nel servizio web, è possibile aggiungere e rimuovere sport e riorganizzare l'elenco per fare in modo che gli sport preferiti siano facilmente accessibili sull'M600.

Per avviare l'allenamento, attendere che la frequenza cardiaca appaia accanto all'icona dello sport. Se il profilo sport selezionato supporta il rilevamento GPS, viene visualizzata anche l'icona GPS. Il cerchio verde intorno al GPS cessa di ruotare quando si rileva il segnale GPS. Premere il pulsante anteriore o toccare l'icona per scegliere lo sport e iniziare la sessione di allenamento.

LA MIA GIORNATA

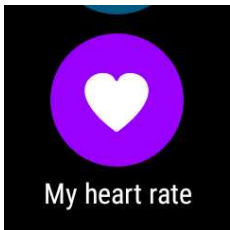


È possibile osservare i progressi dell'attività quotidiana nella schermata principale dell'M600 quando si utilizzano i propri quadranti Polar, ad esempio "Jumbo Polar". In **La mia giornata** è possibile vedere l'attività quotidiana in maggiore dettaglio e le sessioni di allenamento della giornata.

Aprire **La mia giornata** per osservare **ORA** lo stato dell'attività. Qui viene visualizzata la percentuale dell'obiettivo di attività quotidiana attualmente raggiunto. I progressi vengono inoltre visualizzati nella barra di attività che si riempie gradualmente. Si possono visualizzare anche la quantità di passi effettuati, la distanza attualmente percorsa e le calorie bruciate.

Scorrere il menu **La mia giornata** per visualizzare le sessioni di allenamento effettuate durante il giorno e le sessioni di allenamento pianificate create per la giornata nel servizio web Polar Flow o nell'app Polar Flow. È possibile aprire le sessioni precedenti per visualizzarle in maggiore dettaglio.

LA MIA FC



Qui è possibile controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale senza iniziare una sessione di allenamento. Basta stringere il cinturino, toccare l'icona e visualizzare la frequenza cardiaca attuale in pochi istanti.

Scorrere verso destra per uscire dal menu dell'app Polar o premere il pulsante di alimentazione laterale per uscire dalla schermata iniziale.

SINCRONIZZA

Applicabile solo a Polar M600 associato con un iPhone

L'app Polar nell'M600 sincronizza automaticamente i dati di allenamento e attività con l'app Polar Flow al termine della sessione di allenamento. Tuttavia, se non ci si allena con l'app Polar e si desidera visualizzare i dati di attività nella mobile app, è necessario utilizzare la sincronizzazione manuale. Basta toccare l'icona **Sincronizza**. L'M600 visualizza **Sincronizzazione** durante una corretta sincronizzazione e **Completata** dopo.

Quando si sincronizza l'app Polar con l'M600 con la mobile app, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web.

NAVIGAZIONE SULL'APP POLAR

PER APRIRE L'APP POLAR

- Premere il pulsante anteriore dell'M600 (prima è necessario chiudere tutte le altre app).


O

- Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app, quindi trovare e toccare **Polar**.

O

- Usare la voce:

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Pronunciare "Ok Google".
3. Pronunciare "Apri Polar" o "Inizia un allenamento".

 Consultare di seguito le istruzioni per l'attivazione del riconoscimento vocale "Ok Google" al fine di utilizzare la voce per navigare all'interno dell'app Polar.

UTILIZZO DEL TOUCHSCREEN E DEI MOVIMENTI DEL POLSO PER NAVIGARE SULL'APP POLAR

PER CERCARE TRA MENU, ELENCHI E RIEPILOGHI

- Scorrere lo schermo verso l'alto o il basso.

O

- Muovere rapidamente il polso verso l'interno e l'esterno.

PER SCEGLIERE LE VOCI

- Toccare le icone.

PER TORNARE INDIETRO DI UN LIVELLO

- Scorrere lo schermo da sinistra a destra.

PER USCIRE DALL'APP POLAR

- Agitare il polso.

UTILIZZO DEL PULSANTE ANTERIORE PER NAVIGARE SULL'APP POLAR

- Nel menu dell'app Polar, premere il pulsante anteriore per aprire **Allenamento**.
- Nell'elenco dei profili sport, premere il pulsante anteriore per selezionare l'icona del profilo sport mostrata sullo schermo.
- Durante l'allenamento, premere il pulsante anteriore per registrare un lap manuale.
- Durante l'allenamento, tenere premuto il pulsante anteriore per interrompere l'allenamento.
- In pausa, tenere premuto il pulsante anteriore per arrestare la sessione di allenamento.
- Nella visualizzazione Riepilogo dopo l'allenamento, premere il pulsante anteriore per aprire il menu dell'app Polar.

USO DELLA VOCE PER NAVIGARE ALL'INTERNO DELL'APP POLAR

È inoltre possibile utilizzare la voce per navigare all'interno dell'app Polar. Ma prima è necessario attivare il riconoscimento vocale "Ok Google" nello smartwatch.

PER ATTIVARE IL RICONOSCIMENTO VOCALE "OK GOOGLE"

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.
4. Trovare e toccare **Personalizzazione**.
5. Toccare **Rilevamento "Ok Google"** per attivarlo (l'interruttore diventa blu).

PER AVVIARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Pronunciare "Ok Google".
3. Pronunciare "Inizia una corsa" o "Inizia un percorso in bici" per iniziare una sessione di allenamento

O

pronunciare "Inizia un allenamento" per aprire l'elenco di profili sport, quindi trovare e toccare lo sport per iniziare la sessione.

PER INTERROMPERE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Pronunciare "Arresta una corsa" o "Arresta un percorso in bici".

ALLENAMENTO CON L'APP POLAR

Utilizzare l'app Polar sull'M600 per sfruttare al massimo le funzioni ottimizzate per lo sport.

Trova informazioni dettagliate su come allenarsi con l'app Polar sull'M600 dai link di seguito:

- [Indossare l'M600](#)
- [Avvio di una sessione di allenamento](#)

- [Durante l'allenamento](#)
- [Interruzione/arresto di una sessione di allenamento](#)
- [Dopo l'allenamento](#)

INDOSSARE L'M600

Lo smartwatch dispone di un sensore di frequenza cardiaca integrato che misura la frequenza cardiaca dal polso. Per calcolare la frequenza cardiaca dal polso in modo preciso, è necessario indossare il cinturino intorno al polso, dietro l'osso del polso, con il display rivolto verso l'alto. Il sensore deve essere a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto da impedire il flusso di sangue.



Quando non ci si allena, si può indossare il cinturino leggermente allentato, come se si trattasse di un normale orologio, ma lo si deve stringere durante le sessioni di allenamento per essere sicuri di ottenere valori di frequenza cardiaca precisi dal polso. Se si hanno dei tatuaggi sulla pelle del polso, evitare di posizionare il sensore sopra di essi in quanto potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

È una buona idea scaldare la pelle sotto il sensore se mani e pelle si raffreddano facilmente. Far circolare il sangue prima di iniziare la sessione!

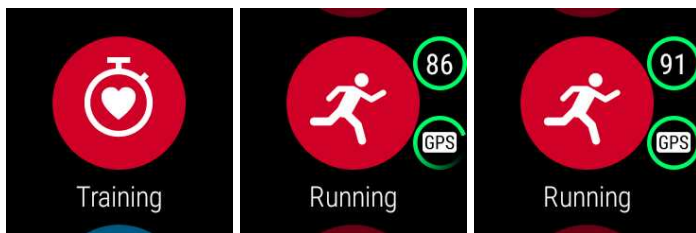
Negli sport in cui è più difficile da tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere migliori calcoli della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione dell'app Polar ad un sensore di frequenza cardiaca](#).

Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

 Consultare [Navigazione sull'app Polar](#) per metodi alternativi di utilizzo dell'app.

PER AVVIARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO



1. Aprire l'app Polar premendo il pulsante anteriore dell'M600. Prima è necessario chiudere tutte le altre app.
2. Premere il pulsante anteriore per aprire **Allenamento** e osservare l'elenco di profili sport.
3. Muovere rapidamente il polso per scorrere l'elenco di profili sport e trovare quello che si desidera utilizzare. Restare in modalità pre-allenamento finché l'M600 non rileva la frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS (se applicabile al profilo sport scelto) per assicurarsi che i dati di allenamento siano accurati.


L'icona del cuore inizia a visualizzare la frequenza cardiaca quando viene rilevata.

Se un profilo sport supporta il rilevamento GPS, viene visualizzata l'icona GPS. Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Per prestazioni GPS ottimali, indossare l'M600 al polso con il display rivolto verso l'alto. Tenerlo in posizione orizzontale davanti a sé e lontano dal torace. Mantenere il braccio fermo e sollevato oltre il livello del torace durante la ricerca. Restare fermi e mantenere la posizione finché l'M600 non rileva i segnali satellitari.

A seguito della posizione dell'antenna GPS sull'M600, si consiglia di non indossarlo con il display sulla parte interna del polso. Se lo si fissa sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto. Per ulteriori informazioni sul GPS, consultare [GPS](#).

Il cerchio verde intorno al GPS cessa di ruotare quando si rileva il segnale GPS.

4. Per iniziare una sessione di allenamento, premere il pulsante anteriore del profilo sport selezionato.

 È necessario consentire all'app Polar sull'M600 l'autorizzazione per rilevare la posizione e calcolare la frequenza cardiaca, se si desidera visualizzare le informazioni in base a questi calcoli nei dati di allenamento.

Per abilitare/disabilitare autorizzazioni

1. [Navigare nel menu Impostazioni](#), trovare e toccare **App**.
2. Toccare **App di sistema**.
3. Scorrere l'elenco per trovare e toccare **Polar**.
4. Toccare **Autorizzazioni**.
5. Toccare **Posizione** o **Sensori** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) dell'app per rilevare queste informazioni.

Consultare [Durante l'allenamento](#) per ulteriori informazioni sul tipo di informazioni visualizzate dall'app Polar durante l'allenamento.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento personali](#) nell'app Polar Flow o nel servizio web. Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati con l'app Polar prima di poter essere disponibili. Per ulteriori informazioni, consultare [Sincronizzazione](#). L'app Polar guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo pianificato per la giornata

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Toccare **Allenamento**. Verrà richiesto di iniziare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno.
3. Toccare l'icona del segno di spunta.
4. Trovare e toccare il profilo sport da utilizzare per la sessione di allenamento.

O

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Andare su **La mia giornata**.
3. Trovare e toccare l'obiettivo di allenamento.
4. Trovare e toccare lo sport desiderato per la sessione di allenamento.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo pianificato per un'altra giornata

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Toccare **Allenamento** o premere il pulsante anteriore per aprire l'elenco di profili sport.
3. Scorrere una volta da destra a sinistra per aprire l'elenco di obiettivi di allenamento pianificati per gli ultimi sette giorni, per la giornata e per i prossimi sette giorni.
4. Trovare e toccare l'obiettivo di allenamento da eseguire.
5. Quindi, trovare e toccare lo sport desiderato per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo preferito

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Toccare **Allenamento** o premere il pulsante anteriore per aprire l'elenco di profili sport.
3. Scorrere due volte da destra a sinistra per aprire l'elenco di obiettivi di allenamento pianificati aggiunti ai preferiti.
4. Trovare e toccare l'obiettivo di allenamento preferito da eseguire.
5. Trovare e toccare lo sport desiderato per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

DURANTE L'ALLENAMENTO

DISPLAY ALLENAMENTO

Per sfogliare i display allenamento

- Scorrere lo schermo verso l'alto o il basso.

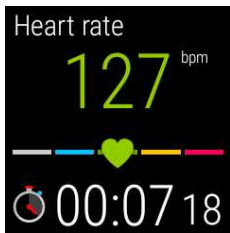
O

- Muovere rapidamente il polso verso l'interno e l'esterno.

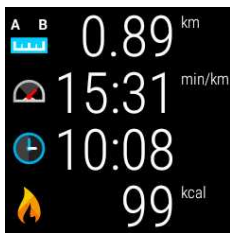
Vedere il [tutorial video per scoprire come navigare sull'app Polar durante l'allenamento](#).

Le informazioni visualizzate sui display allenamento dipendono dalla modifica del profilo sport selezionato. È possibile definire le impostazioni per ogni profilo sport nell'[app Polar Flow](#) o nel [servizio web Polar Flow](#).

Ad esempio, il display allenamento può mostrare le seguenti informazioni:



Frequenza cardiaca attuale
ZonePointer della frequenza cardiaca
Durata della sessione di allenamento



Distanza effettiva percorsa durante la sessione
Andatura attuale
Ora
Calorie bruciate durante l'allenamento

VISUALIZZAZIONE LAP AUTOMATICO

Applicabile se l'impostazione Lap automatico è attivata nel profilo sport selezionato. Per ulteriori informazioni su come modificare le impostazioni del profilo sport, consultare [Profili sport nel servizio web Polar Flow](#) o [Profili sport nell'app Polar Flow](#) nelle pagine di supporto Polar.

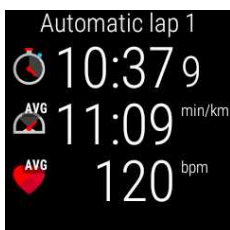
Per osservare la visualizzazione Lap automatico

- Scorrere a sinistra sul display allenamento.

Per osservare i lap precedenti

- Scorrere la visualizzazione lap verso l'alto.

A seconda delle impostazioni di Lap automatico, la visualizzazione lap mostra:



Durata lap o distanza lap
Velocità o andatura media
Frequenza cardiaca media

FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

È possibile registrare manualmente un lap durante l'allenamento.

Per registrare un lap

- Premere il pulsante anteriore.

Registrando il primo lap manuale si crea una visualizzazione del lap manuale sull'app Polar per quella sessione di allenamento.

È inoltre possibile utilizzare l'impostazione Lap automatico. Nel servizio web Polar Flow, modificare le impostazioni di Profilo sport in **Di base** e impostare **Lap automatico** su **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona Distanza lap, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona Durata lap, impostare la durata di ogni lap.

È possibile arrestare lo spegnimento del display durante l'allenamento.


Per mantenere acceso il display

1. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata.

Se si ascolta musica dal telefono associato all'M600 o dall'app Google Play Music sull'M600 durante l'allenamento, la visualizzazione dei comandi musicali sarà la prima che appare. Quindi, è necessario scorrere a sinistra per trovare la visualizzazione **Retroilluminazione**.

2. Toccare l'icona della lampadina barrata per andare su **Retroilluminazione ON** per la sessione di allenamento attuale.

È necessario attivare la retroilluminazione separatamente per ogni sessione di allenamento.

 *Mantenendo acceso il display durante l'allenamento si riduce notevolmente la durata della batteria dell'M600: con la luminosità automatica dello schermo, l'autonomia si riduce in media a 5 ore di allenamento e, in condizioni di elevata luminosità quando il livello di contrasto dello schermo è più alto, l'autonomia si riduce a 3 ore di tempo di allenamento.*

È possibile disattivare il touchscreen nell'app Polar durante l'allenamento.

Per bloccare il touchscreen

1. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata.
2. Scorrere a sinistra per trovare la visualizzazione **Blocco schermo**.
3. Toccare l'icona di blocco apertura per andare su **Blocco schermo ON** per la sessione di allenamento attuale.

È necessario attivare il blocco schermo separatamente per ogni sessione di allenamento.

Blocco schermo ON spegne il touchscreen solo nell'app Polar. È ancora possibile muovere il polso verso l'interno e l'esterno per scorrere i display allenamento oppure le visualizzazioni lap automatico o manuale, a seconda della visualizzazione aperta durante il blocco del touchscreen.

È ancora possibile utilizzare il touchscreen per navigare nello smartwatch. Basta prima uscire dall'app Polar premendo il pulsante di alimentazione laterale. È possibile tornare alla visualizzazione dell'app Polar bloccata toccando la scheda **Registrazione attiva** nella schermata principale dell'M600 o premendo il pulsante anteriore dell'M600.

Per sbloccare il touchscreen

1. Toccare un punto qualunque sulla schermata bloccata. Vengono visualizzati un'icona del lucchetto e il testo **Scorri in giù** dall'alto della schermata.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata.
3. Toccare l'icona del lucchetto per passare a **Blocco schermo OFF**.

Se si ascolta musica dal telefono associato all'M600 o dall'app Google Play Music sull'M600, è possibile controllare la musica senza uscire dall'app Polar durante l'allenamento.

Per controllare la musica

- Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per trovare i comandi musicali.

Vedere il [sito della Guida di Wear OS by Google](#) per istruzioni su come ascoltare musica sull'M600 senza portare il telefono con sé.

È possibile saltare fasi durante l'allenamento utilizzando un obiettivo di allenamento a fasi.

Per saltare fasi

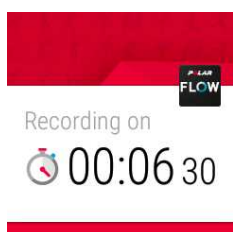
1. Scorrere verso l'alto dal basso della schermata nella visualizzazione dell'obiettivo di allenamento per vedere un elenco delle varie fasi nell'obiettivo di allenamento.
2. Saltare la fase attuale toccando la successiva icona a sinistra.

Per uscire dall'app Polar senza arrestare la sessione di allenamento

- Premere il pulsante di alimentazione laterale dell'M600.

O

- Agitare il polso.



Quando si esce dall'app Polar durante l'allenamento, appare una notifica **Registrazione attiva**. È possibile

nascondere la notifica scorrendola verso il basso o premendo il pulsante laterale di alimentazione. Quindi, è possibile navigare e utilizzare l'M600 normalmente.

Per tornare alla sessione di allenamento

- Scorrere verso l'alto dal basso della schermata principale per vedere e toccare la notifica **Registrazione attiva**.

O

- Premere il pulsante anteriore dell'M600.

RIEPILOGO ALLENAMENTO DURANTE L'ALLENAMENTO

Per osservare la visualizzazione Riepilogo allenamento

- Scorrere a sinistra. La visualizzazione Riepilogo allenamento è quella più a destra.

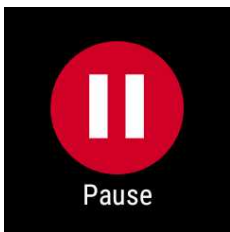


A seconda del profilo sport utilizzato, la visualizzazione Riepilogo visualizza alcune o tutte le seguenti informazioni

- Ora
- Durata della sessione di allenamento
- Distanza percorsa (se applicabile allo sport)
- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca max
- Velocità o andatura media (se applicabile allo sport)
- Velocità o andatura max (se applicabile allo sport)
- Cadenza media
- Cadenza max
- Altitudine max
- Metri/piedi percorsi in salita
- Metri/piedi percorsi in discesa
- Calorie bruciate
- Percentuale di calorie bruciate consumate dal grasso
- Tempo trascorso in varie zone di frequenza cardiaca

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

PER INTERRUPERE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO



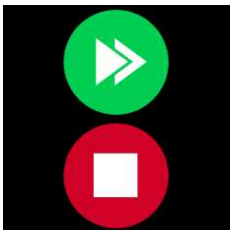
- Tenere premuto il pulsante anteriore.

O

- Scorrere a destra sul display allenamento per trovare e toccare l'icona di pausa.

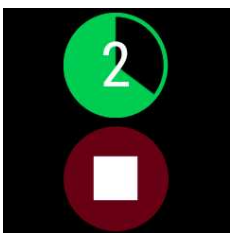
 È possibile consultare il riepilogo dell'allenamento in modalità di pausa scorrendo a sinistra.

PER RIPRENDERE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO IN PAUSA



- Toccare l'icona della freccia verde.

PER ARRESTARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO



- Durante l'allenamento o in modalità di pausa, tenere premuto il pulsante anteriore finché il contatore non termina il conto alla rovescia.

O

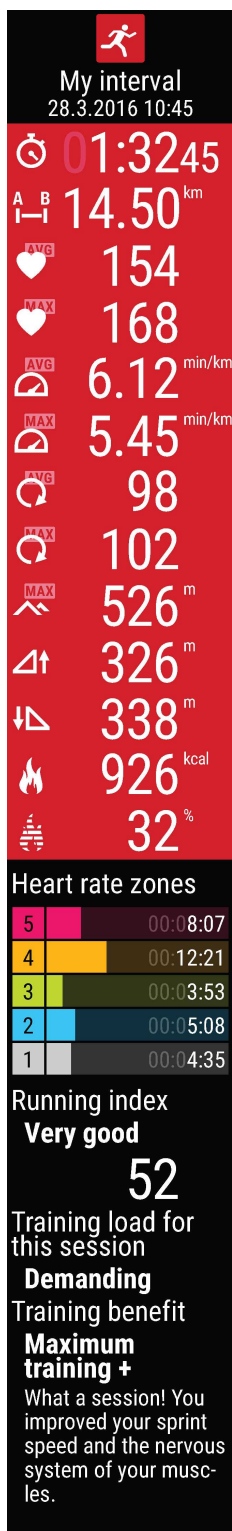
- In modalità di pausa, toccare e tenere premuta l'icona di arresto rossa per tre secondi per terminare la registrazione.

DOPO L'ALLENAMENTO

È possibile ottenere un'analisi immediata e approfondita dell'allenamento con l'app Polar, l'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow.

RIEPILOGO ALLENAMENTO SULL'M600

Dopo ogni sessione di allenamento, si ottiene un riepilogo immediato della sessione sul dispositivo.



Le informazioni visualizzate nel riepilogo dipendono dal profilo sport. I dettagli disponibili includono:

Durata: Durata della sessione.

Distanza (se applicabile allo sport): Distanza percorsa nella sessione.

Frequenza cardiaca media: Frequenza cardiaca media durante la sessione.

Frequenza cardiaca max: Frequenza cardiaca massima durante la sessione.

Velocità/andatura media (se applicabile allo sport): Velocità/andatura media della sessione.

Velocità/andatura max. (se applicabile allo sport): Velocità/andatura max. della sessione.

Cadenza media: Cadenza media della sessione.

Cadenza max: Cadenza massima durante la sessione.

Altitudine max: Altitudine massima sopra il livello del mare durante la sessione.

Metri/piedi percorsi in salita: Metri/piedi percorsi in salita durante la sessione.

Metri/piedi percorsi in discesa: Metri/piedi percorsi in discesa durante la sessione.

Calorie: Calorie bruciate durante la sessione

% di grassi bruciati delle calorie: Calorie consumate dal grasso durante un allenamento espresse in percentuale delle calorie totali bruciate durante la sessione.

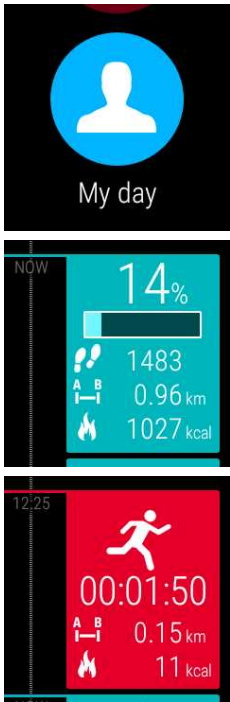
Zone di frequenza cardiaca: Tempo trascorso in diverse zone di frequenza cardiaca.

Running Index: Classe di prestazioni di corsa e valore numerico. Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo [Running Index](#).

Carico di lavoro: Sforzo calcolato della sessione di allenamento.

Training Benefit: Feedback sull'efficacia della sessione di allenamento.

È possibile visualizzare il riepilogo allenamento in seguito in **La mia giornata**.



Per visualizzare il riepilogo allenamento in seguito

1. Premere il pulsante anteriore per aprire l'app Polar.
2. Scorrere verso l'alto per trovare e toccare **La mia giornata**.
3. Scorrere verso il basso per visualizzare le sessioni di allenamento della giornata.
4. Toccare la sessione da osservare nella visualizzazione riepilogo.

È possibile visualizzare i riepiloghi di allenamento solo per il giorno attuale nell'app Polar. Per visualizzare la cronologia completa dell'allenamento e un'analisi più dettagliata accedi all'app Polar Flow o al servizio web.

DATI DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

Analizzare i dati subito dopo ogni sessione sullo smartphone. L'app Polar sull'M600 sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Polar Flow al termine della sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [App e servizi Polar](#) e [Sincronizzazione](#).

DATI DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio web Polar Flow è possibile analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i progressi e condividere le migliori sessioni.

Per ulteriori informazioni, consultare [App e servizi Polar](#) e [Sincronizzazione](#).


FUNZIONI GPS

L'M600 dispone di GPS integrato, che fornisce misurazioni precise di velocità e andatura per vari sport all'aperto. Quando ci si allena utilizzando l'app Polar, è possibile osservare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow e nel servizio web dopo la sessione.

L'M600 include le seguenti funzioni GPS:

- **Altitudine:** Misurazione dell'altitudine in tempo reale.
- **Distanza:** Distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura:** Informazioni su velocità/andatura precise durante e dopo la sessione.

Il GPS arresta la registrazione quando la modalità di risparmio batteria è attiva nell'M600. La modalità di risparmio batteria si attiva automaticamente quando la carica della batteria scende al 5%.

 *Anche se non si misura la frequenza cardiaca dal polso, per prestazioni GPS ottimali, indossare l'M600 al polso con il display rivolto verso l'alto. A seguito della posizione dell'antenna GPS sull'M600, si consiglia di non indossarlo con il display sulla parte interna del polso. Se lo si fissa sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.*

SINCRONIZZAZIONE

Per sincronizzare i dati tra l'app Polar sull'M600, la mobile app Polar Flow e il servizio web Polar Flow, è necessario disporre di un account Polar. Se si è terminata la [configurazione dell'M600](#), si è già creato un account.

SINCRONIZZAZIONE AUTOMATICA DI DATI DI ALLENAMENTO


L'app Polar sull'M600 sincronizza automaticamente i dati di allenamento e attività con l'app Polar Flow al termine della sessione di allenamento. Per utilizzare la sincronizzazione automatica, è necessario accedere alla mobile app con l'account Polar e lo smartphone e l'M600 devono essere connessi.

Utenti di telefoni Android: Lo smartphone e l'M600 possono essere connessi tramite Bluetooth o Wi-Fi.

Utenti iPhone: Lo smartphone e l'M600 devono essere connessi tramite Bluetooth.

L'app Polar sincronizza inoltre i dati di attività con la mobile app se si riceve un avviso di inattività o si raggiunge l'obiettivo di attività quotidiana.

Quando i dati di attività e allenamento vengono aggiornati sulla mobile app, anche i dati vengono automaticamente sincronizzati con il servizio web Polar Flow tramite la connessione Internet.

 ***Nota per utenti iPhone!** Se non si registrano allenamenti e si desidera visualizzare i dati di attività nella mobile app, è necessario utilizzare la sincronizzazione manuale.*

SINCRONIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI MODIFICATE

È possibile modificare le impostazioni dell'account Polar, aggiungere o rimuovere profili sport, creare obiettivi di allenamento e modificare le impostazioni del profilo sport nel servizio web Polar Flow e nella mobile app Polar

Flow.

Tutte le modifiche apportate nella mobile app, con il telefono connesso a Internet, verranno sincronizzate automaticamente tra la mobile app e il servizio web. Se si effettuano modifiche nel servizio web Polar Flow, verranno sincronizzate con la mobile app alla successiva apertura dell'app sul telefono.



Applicabile a Polar M600 associato con un smartphone Android

Se l'M600 è associato ad un telefono Android, le impostazioni modificate verranno automaticamente sincronizzate dalla mobile app all'app Polar sull'M600 tramite connessione Bluetooth o Wi-Fi.

Applicabile a Polar M600 associato con un iPhone

Se l'M600 è associato ad un iPhone, è necessario sincronizzare manualmente le impostazioni modificate tra la mobile app e l'app Polar sull'M600.

PER SINCRONIZZARE MANUALMENTE I DATI DI ATTIVITÀ E LE IMPOSTAZIONI MODIFICATE (UTENTI IPHONE)

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app **Polar**.
2. Scorrere verso il basso il menu per trovare e toccare **Sincronizza**.
3. Lo smartwatch visualizza **Sincronizzazione** durante una corretta sincronizzazione e **Completata** dopo.

Vedere le pagine di supporto per ulteriori informazioni sull'[uso dell'app Polar Flow](#).

Vedere le pagine di supporto per ulteriori informazioni sull'[uso del servizio web Polar Flow](#).

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

È possibile pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow. Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati con l'app Polar prima di poterli utilizzare. Per ulteriori informazioni, consultare [Sincronizzazione](#). L'app Polar guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

- **Obiettivo rapido:** Scegliere un obiettivo di **Durata**, **Distanza** o **Calorie** per l'allenamento. Ad esempio, è possibile scegliere di nuotare per 30 minuti, correre per 10 km o bruciare 500 kcal.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere la sessione di allenamento in fasi e impostare una diversa durata o intensità per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo ai **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.


PER CREARE UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

1. Nell'app Polar Flow, aprire il calendario di **Allenamento**.
2. Toccare l'icona più nell'angolo superiore destro.

OBIETTIVO RAPIDO

1. Selezionare **Aggiungi obiettivo rapido** dall'elenco.
2. Selezionare se impostare **Distanza, Durata** o **Calorie** come obiettivo.
3. Aggiungere uno **sport** (opzionale) e immettere **Nome obiettivo, Data, Ora** e **Note** (opzionale). Specificare **Distanza, Durata** o **Calorie**, a seconda del tipo di obiettivo.
4. Toccare **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al calendario di Allenamento.

OBIETTIVO A FASI


 *You can only create an intervallo tipo di obiettivo di allenamento a fasi nell'app Polar Flow. È possibile creare un altro tipo di obiettivo a fasi nel servizio web Polar Flow.*

1. Selezionare **Aggiungi obiettivo a fasi** dall'elenco.
 2. Aggiungere uno **sport** (opzionale) e immettere **Nome obiettivo, Data, Ora** e **Note** (opzionale). Utilizzare il cursore per selezionare **Avvia fasi automaticamente**.
 3. Scorrere da destra a sinistra per modificare le impostazioni per diverse fasi dell'obiettivo di allenamento:
 - **Riscaldamento:** Scegliere di impostare la fase in base a **Durata** o **Distanza** e inserire il valore.
 - **Intervallo:** Impostare **Numero di intervalli** da effettuare e scegliere di impostare le fasi di **Allenamento** e le fasi di **Riposo** in base a **Durata** o **Distanza** e inserire i valori.
 - **Defaticamento:** Scegliere di impostare la fase in base a **Durata** o **Distanza** e inserire il valore.
1. Toccare **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al calendario di Allenamento.


PER CREARE UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Obiettivo rapido** o **A fasi**.

OBIETTIVO RAPIDO

1. Selezionare **Durata, Distanza** o **Calorie**.
2. Selezionare **Sport**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Immettere i dati di **Durata, Distanza** o **Calorie** per l'obiettivo.
4. Cliccare su  **Aggiungi a preferiti** per aggiungere l'obiettivo a **Preferiti**.
5. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

OBIETTIVO A FASI

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Selezionare **Crea nuovo** o **Usa modello**.
4. Aggiungere fasi all'obiettivo. Cliccare su **Durata** per aggiungere una fase basata sulla durata. Selezionare **Nome** e **Durata** per ogni fase, **Manuale** o **Automatico** accanto all'avvio della fase e **Seleziona intensità**.
5. Cliccare su  **Aggiungi a preferiti** per aggiungere l'obiettivo a **Preferiti**.
6. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

PREFERITI

Se si è creato un obiettivo e lo si è aggiunto ai preferiti, è possibile utilizzarlo come obiettivo programmato.

1. Nel **Diario**, cliccare su **+Aggiungi** sul giorno in cui si desidera utilizzare un preferito come obiettivo pianificato.
2. Cliccare su **Obiettivo preferito** per aprire l'elenco di preferiti.
3. Cliccare sul preferito da utilizzare.
4. Il preferito viene aggiunto al diario come obiettivo pianificato della giornata. L'orario di pianificazione predefinita per l'obiettivo di allenamento è alle 18.00. Per modificare i dettagli dell'obiettivo di allenamento, cliccare sull'obiettivo nel **Diario** e modificarlo in base alle esigenze. Quindi, cliccare su **Salva** per aggiornare le modifiche.

Per utilizzare un preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, seguire questi passaggi:

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, è possibile visualizzare gli obiettivi di allenamento preferiti elencati in **Scegli da preferiti**.
3. Cliccare sul preferito da utilizzare come modello dell'obiettivo.
4. Modificare il preferito in base alle esigenze. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non modifica l'obiettivo preferito originale.
5. Immettere **Data e Ora**.
6. Cliccare su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento con l'app Polar sull'M600, è possibile trovare gli obiettivi di allenamento della giornata attuale elencati in **La mia giornata**. È inoltre possibile visualizzare gli obiettivi di allenamento della giornata insieme a quelli pianificati per gli ultimi sette giorni e per i prossimi sette giorni scorrendo a sinistra dall'elenco di profili sport in **Allenamento**. È possibile trovare quelli elencati come obiettivi di allenamento preferiti scorrendo a sinistra due volte nell'elenco di profili sport in **Allenamento**.

Per istruzioni su come iniziare una sessione di allenamento con un obiettivo, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).


Consultare ulteriori informazioni su come creare obiettivi di allenamento nell'app Polar Flow dalle [pagine di supporto Polar](#).

PREFERITI

È possibile archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio web Polar Flow in **Preferiti**. L'app Polar sull'M600 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. È possibile trovare gli obiettivi di allenamento preferiti sull'app Polar scorrendo a sinistra dall'elenco di profili sport in **Allenamento**. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'app Polar durante la sincronizzazione. È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli nel servizio web. Scegliere il preferito da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.


GESTIONE DEGLI OBIETTIVI DI ALLENAMENTO PREFERITI NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

PER AGGIUNGERE UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI

1. [Creare un obiettivo di allenamento](#).
2. Cliccare su  **Aggiungi a preferiti** prima di utilizzare **Salva** per salvare il nuovo obiettivo di allenamento.


L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti

O


1. Aprire un obiettivo esistente dal **Diario**.
2. Cliccare su  **Aggiungi a preferiti**.

L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

PER MODIFICARE UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sul preferito da modificare, quindi cliccare su **Modifica**.
3. Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, cliccare su **Aggiorna modifiche**.

PER RIMUOVERE UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

Consultare [Pianificazione dell'allenamento](#) per istruzioni su come utilizzare un preferito come obiettivo di allenamento pianificato e consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#) per istruzioni su come avviare una sessione di allenamento con un obiettivo.

ASSOCIAZIONE DELL'APP POLAR AD UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

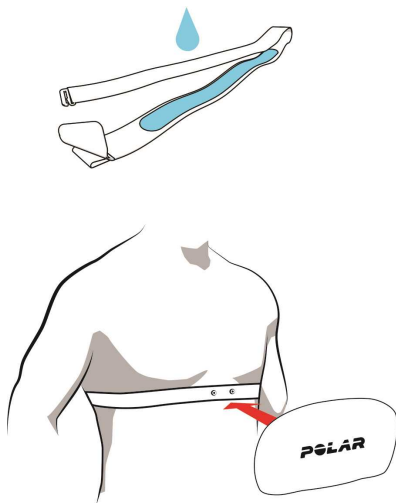
Negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al led, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere una migliore misurazione della frequenza cardiaca.

L'app di allenamento Polar sull'M600 è compatibile con i sensori di frequenza cardiaca *Bluetooth*® Polar H6 e H7.

Il sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth*® deve essere associato all'app Polar perchè funzionino insieme. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'app Polar riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi associati, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare confusione con altri dispositivi.

PER ASSOCIARE UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR *BLUETOOTH*® ALL'APP POLAR SULL'M600

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca.




- Inumidire gli elettrodi dell'elastico.
 - Fissare il trasmettitore all'elastico.
 - Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
 - Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.
1. Aprire l'app Polar sull'M600 premendo il pulsante anteriore. (È necessario prima uscire da altre app.)
 2. Toccare **Allenamento** o premere il pulsante anteriore per aprire l'elenco di profili sport sull'M600.
 3. Viene richiesto di associare l'M600 al sensore di frequenza cardiaca. Viene visualizzato l'ID dispositivo del sensore di frequenza cardiaca, ad esempio, **Associa Polar H7 XXXXXXXX**.
 4. Accettare la richiesta di associazione toccando l'icona del segno di spunta.
 5. Quando il sensore di frequenza cardiaca è associato allo smartwatch, viene visualizzato **H7 connesso**. Inoltre, si accende l'icona del cuore per visualizzare la frequenza cardiaca e il cerchio intorno alla frequenza cardiaca passa da verde a blu.

 *Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth®, l'app Polar non calcola la frequenza cardiaca dal polso.*

PER ANNULLARE L'ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR *BLUETOOTH*® ALL'APP POLAR

1. Andare al sito flow.polar.com.
2. Cliccare sul nome nell'angolo superiore destro e selezionare **Prodotti**.
3. Viene visualizzato un elenco dei **Prodotti registrati**. Cliccare su **Rimuovi** accanto al sensore di frequenza cardiaca per annullare l'associazione da altri dispositivi.

 *Staccare il trasmettitore dalla fascia toracica e risciacquare l'elastico con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Sudore e umidità potrebbero mantenere il sensore di frequenza cardiaca attivato, pertanto ricordarsi di asciugarlo.*

FUNZIONI POLAR

PROFILI SPORT

I profili sport permettono di adattare M600 all'attività praticata.

Vi sono sette profili sport predefiniti nell'app Polar nell'M600:

- Allenamento di gruppo
- Corsa
- Allenamento di forza
- Ciclismo
- Nuoto
- Attività indoor
- Attività outdoor

È possibile aggiungere e rimuovere i profili sport nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow. È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni servizio di profilo. Ad esempio, è possibile creare **display** personalizzati per ogni sport praticato e selezionare i dati da visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

È possibile disporre di un massimo di 20 profili sport nell'app Polar sull'M600. Il numero di profili sport nella mobile app Polar Flow e nel servizio web Polar Flow è illimitato.

Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Polar](#) o [Profili sport nell'app Polar Flow nelle pagine di supporto Polar](#).

In numerosi profili sport outdoor, sport di gruppo e sport di squadra, l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. È possibile verificare quali profili sport hanno la trasmissione Bluetooth abilitata per impostazione predefinita dall'[elenco dei profili sport Polar](#). È possibile abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth da [Impostazioni di Profilo sport](#).

PROFILI SPORT POLAR NEL SERVIZIO WEB FLOW

Vi sono sette profili sport predefiniti nell'app Polar nell'M600: È possibile aggiungere e rimuovere sport dall'elenco nel servizio web Polar Flow. È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport.

L'app Polar sull'M600 può contenere un massimo di 20 profili sport. Se risultano oltre 20 profili sport nel servizio web, i primi 20 dell'elenco vengono sincronizzati con l'app Polar. È possibile modificare l'ordine dei profili sport nel servizio web Polar Flow trascinandoli.

PER AGGIUNGERE UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Polar Flow:

1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Aggiungi profilo sport** e selezionare uno sport dall'elenco.

Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

Consultare ulteriori informazioni su come aggiungere e rimuovere i profili sport nell'app Polar Flow dalle [pagine di supporto Polar](#).

PER MODIFICARE UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Polar Flow:

1. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Modifica** nello sport da modificare.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

Base

- Lap automatico (può essere impostato in base a durata o distanza oppure disattivato)

FC

- Visualizzazione FC (battiti al minuto o % di massima)
- Impostazioni zone di FC (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si sceglie Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si seleziona Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti predefiniti di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.)

Impostazioni velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura (km/h o min/km)

Display allenamento

Selezionare le informazioni da visualizzare sui display di allenamento durante le sessioni. È possibile avere un totale di otto diversi display di allenamento per ogni profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro diversi campi di dati.

Cliccare sull'icona della penna su una visualizzazione esistente per modificarla o aggiungere una nuova visualizzazione. È possibile selezionare da una a quattro voci per il display da sei categorie:

Tempo	Ambiente	Valori fisici	Distanza	Velocità	Cadenza
-------	----------	---------------	----------	----------	---------

Ora	Altitudine	Frequenza cardiaca	Distanza	Velocità/andatura	Cadenza di corsa/pedalata
Durata	Salita totale	Frequenza cardiaca media	Distanza lap	Velocità/andatura media	Cadenza di corsa/pedalata media
Tempo lap	Discesa totale	Frequenza cardiaca max	Distanza ultimo lap	Velocità/andatura max	Cadenza di corsa/pedalata lap
Tempo ultimo lap	Salita lap	FC media lap	Distanza lap automatico	Velocità/andatura media lap	Cadenza di corsa/pedalata max lap
Tempo ultimo lap automatico	Discesa lap	FC max lap	Distanza ultimo lap automatico	Velocità/andatura max lap	Cadenza di corsa/pedalata media lap
Tempo lap automatico	Salita lap automatico	FC media ultimo lap		Velocità/andatura max ultimo lap	Cadenza di corsa/pedalata media lap automatico
	Discesa lap automatico	Calorie		Velocità/andatura media lap automatico	Cadenza di corsa/pedalata max
		FC max ultimo lap		Velocità o andatura ultimo lap automatico	
		ZonePointer FC		Velocità max ultimo lap automatico	
		Tempo in zona FC		Velocità/andatura media ultimo lap	
		FC media lap automatico			
		FC max lap automatico			
		FC media ultimo lap automatico			
		FC max ultimo lap automatico			

Movimenti e feedback

- Avvisi vibrazione (attivati/disattivati)

GPS e altitudine

- Frequenza di registrazione GPS (alta precisione/disattivata)

Al termine della modifica delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **Salva**. Le impostazioni modificate devono essere sincronizzate con l'app Polar prima di poterle utilizzare. Per ulteriori informazioni, consultare [Sincronizzazione](#).

In numerosi profili sport outdoor, sport di gruppo e sport di squadra, l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. È possibile verificare quali profili sport hanno la trasmissione Bluetooth abilitata per impostazione predefinita dall'[elenco dei profili sport Polar](#). È possibile abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth da Impostazioni di Profilo sport.

FUNZIONI POLAR SMART COACHING

Che si tratti di valutare il livello di forma fisica, creare programmi di allenamento individuali, allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

L'app Polar sull'M600 offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Monitoraggio dell'attività 24/7](#)
- [Calorie](#)
- [Training benefit](#)
- [Carico di lavoro](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)

È possibile visualizzare i dettagli di [Activity Benefit](#) nell'app Polar Flow o nel servizio web.

MISURAZIONE DELL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

L'app Polar dell'M600 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici, permettendo così di osservare l'attività effettiva nella vita quotidiana, oltre all'allenamento regolare. Si consiglia di indossare l'M600 sulla mano non dominante per un rilevamento dell'attività più preciso.

La misurazione dell'attività è sempre attiva. Se si utilizza un quadrante tra quelli preimpostati da Polar sull'M600, viene visualizzato lo stato dell'attività sulla schermata principale.

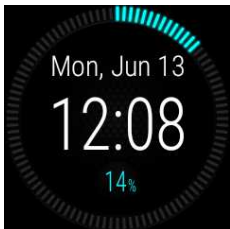
OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

L'app Polar guida l'utente al raggiungimento dell'obiettivo personale di attività quotidiana. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trova nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana nel [servizio web Polar Flow](#). Accedere al servizio web, cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro e andare alla scheda Obiettivo di attività quotidiana in Impostazioni.

L'impostazione dell'obiettivo di attività quotidiana consente di scegliere tra tre livelli di attività quello che meglio descrive il giorno tipico e l'attività. Sotto l'area di selezione, si può osservare l'attività da svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana nel livello selezionato. Ad esempio, un impiegato, che trascorre la maggior parte della giornata seduto, può raggiungere circa quattro ore di attività a bassa intensità durante una giornata normale. Per coloro che si alzano e camminano molto durante le ore di lavoro, le aspettative sono superiori.

DATI DI ATTIVITÀ

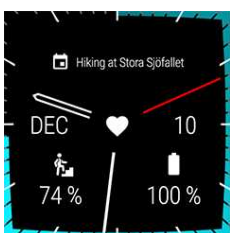
L'app Polar rileva i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. È possibile controllare lo stato dell'attività in ogni momento dalla relativa barra in **La mia giornata** o dai quadranti Polar.



Nel quadrante **Polar Activity**, il cerchio intorno alla data e all'ora e la percentuale sotto mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività quotidiana. Il cerchio si riempie di colore azzurro man mano che si svolge l'attività.



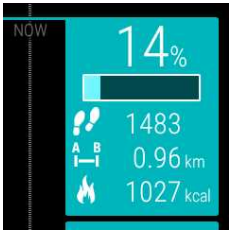
Nel quadrante **Polar Jumbo**, il cerchio si riempie di colore azzurro man mano che si raggiunge l'obiettivo di attività quotidiana.




Nel quadrante **Polar Combo**, se si è selezionato **Polar > Attività** a sinistra [complicazione](#), è possibile osservare

l'accumulo dell'attività, mentre il cerchio del quadrante si riempie di colore. È inoltre possibile impostare il colore desiderato toccando e tenendo premuto il quadrante e selezionando **Stili**. È possibile visualizzare la percentuale dell'obiettivo di attività quotidiana attualmente raggiunto anche nell'angolo inferiore sinistro del quadrante.

In **La mia giornata**, è possibile vedere l'attività quotidiana svolta in maggiore dettaglio e ottenere consigli su come raggiungere l'obiettivo.



- **Passi:** Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- **Distanza:** Distanza attualmente percorsa. Il calcolo della distanza si basa sull'altezza e sui passi effettuati.
- **Calorie:** Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

 È possibile aprire rapidamente la visualizzazione dell'attività dalla schermata principale se si dispone di Polar Jumbo come quadrante. Basta toccare l'icona di attività azzurra.

Per osservare quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana, toccare la visualizzazione dei dati di attività quando la visualizzazione dei dati attività è aperta sullo schermo.

Si ottengono consigli a seconda della durata e dell'intensità: bassa, media o alta. Nei consigli, con 'in piedi' si intende bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Grazie alla guida, ad esempio '50 minuti di camminata' o '20 minuti di jogging', è possibile scegliere il modo in cui raggiungere l'obiettivo quotidiano.

È possibile ottenere altri esempi di attività per completare l'attività quotidiana dall'app Polar Flow e dal servizio web Polar Flow.

Se si utilizza un quadrante Polar, al raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana si riceve un avviso tramite vibrazione.

AVVISO DI INATTIVITÀ

È ampiamente noto che l'attività fisica è un fattore importante per mantenere una buona salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di rimanere seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività quotidiana. L'app Polar rileva

se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata e suggerisce di muoversi per evitare effetti negativi sulla salute.

Indipendentemente dal livello di attività impostato per l'obiettivo di attività quotidiana, se si è rimasti inattivi per 55 minuti, si riceve una notifica di avviso di inattività: Viene visualizzato **È ora di muoversi!** insieme ad una leggera vibrazione. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare quando si inizia qualche movimento o premendo un pulsante.

Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un indicatore di inattività. È possibile vedere l'indicatore di inattività in **La mia giornata** nell'app Polar sotto i dati di attività quotidiana. È inoltre possibile vedere gli indicatori di inattività ricevuti ogni giorno nell'app Polar Flow e nel servizio web. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e indirizzarsi verso uno stile di vita più attivo.

Gli avvisi o gli indicatori di inattività non influiscono sui progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana.

INFORMAZIONI SUL SONNO NEL SERVIZIO WEB FLOW E NELL'APP FLOW

 Per ulteriori informazioni sui dati del sonno sull'app Polar dell'M600, vedere il capitolo [Polar Sleep Plus](#).

I dispositivi Polar con la misurazione dell'attività 24/7 rilevano automaticamente quando ci si addormenta, quando si è addormentati e quando ci si sveglia dai movimenti del polso. Osservano i movimenti durante la notte per monitorare tutte le interruzioni nel periodo di sonno e indicano quanto tempo viene effettivamente trascorso dormendo. Il rilevamento del sonno si basa sulla registrazione dei movimenti della mano non dominante con un accelerometro 3D digitale.

Il monitoraggio del sonno fornisce un'analisi dei ritmi del sonno, permettendo di osservare dove migliorare o cambiare. Confrontando la notte trascorsa con le medie notturne e valutando i ritmi, è possibile individuare le attività svolte durante il giorno che possono influire sul sonno. I riepiloghi settimanali nell'account Polar Flow consentono di valutare quanto è regolare il ritmo sonno-veglia.

Misurazione di Polar Sleep Plus™ – Componenti principali del rilevamento del sonno

- **Durata sonno:** Durata sonno indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. Il dispositivo Polar osserva i movimenti del corpo ed è in grado di rilevare quando ci si addormenta e quando ci si sveglia. Rileva inoltre le interruzioni durante l'intera durata del sonno.
- **Sonno effettivo:** Sonno effettivo indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. In particolare, è il periodo di sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include il tempo impiegato effettivamente a dormire. Il sonno effettivo può essere presentato come percentuale [%] e come durata [h:min].
- **Interruzioni:** Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ci si sveglia a tutti gli effetti. Che si ricordino o meno queste interruzioni, dipende dalla loro durata. Normalmente non ricordiamo le interruzioni più brevi, mentre possiamo ricordare quelle più lunghe, ad esempio quando ci alziamo per bere un bicchiere d'acqua.
- **Continuità del sonno:** Continuità del sonno descrive quanto continuamente si è dormito. La continuità viene valutata su una scala da 1 a 5, in cui 5 riflette un sonno molto continuo. Minore è il valore, più

frammentato è il sonno. Un buon sonno notturno è costituito da segmenti di sonno prolungati e continui, senza interruzioni a intervalli frequenti.

- **Autovalutazione:** Oltre a mostrare metriche di sonno oggettive, il servizio Flow incoraggia ad autovalutare ogni giorno il proprio sonno. È possibile valutare come si è dormito la notte precedente in una scala a cinque passi: molto male - male - okay - bene - molto bene. Rispondendo a questa domanda, si ottiene una versione più lunga di feedback di testo sulla durata e sulla qualità del sonno.

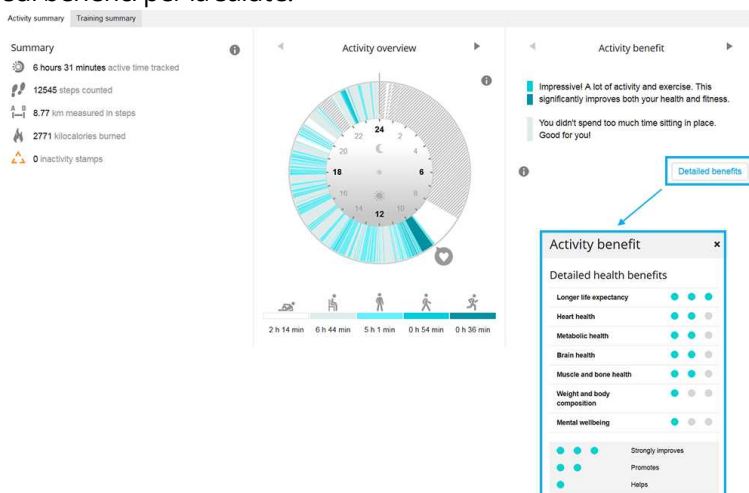
DATI DI ATTIVITÀ NELL'APP POLAR FLOW E NEL SERVIZIO WEB

Con la mobile app Polar Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzare i dati dall'app Polar al servizio web Polar Flow. Il servizio web fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit fornisce un feedback sui benefici per la salute a seguito dell'attività e anche sugli effetti indesiderati per la salute se si rimane seduti troppo a lungo. Il feedback si basa sulle linee guida internazionali e la ricerca sugli effetti sulla salute a seguito di attività fisica e inattività. L'idea di base è che quanto più si è attivi, più benefici si ottengono!

L'app Flow e il servizio web Flow mostrano i benefici dell'attività quotidiana. È possibile visualizzare i benefici su base quotidiana, settimanale e mensile. Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare le informazioni dettagliate sui benefici per la salute.



Per ulteriori informazioni, consultare [Rilevamento dell'attività 24/7](#).

CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso in base ai dati individuali.

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC_{max})
- Intensità dell'allenamento o dell'attività
- Massimo consumo di ossigeno individuale ($VO2_{max}$)

Il calcolo delle calorie si basa su una combinazione intelligente di dati di accelerazione e frequenza cardiaca. Il calcolo delle calorie misura in modo preciso le calorie dell'allenamento.

È possibile visualizzare il consumo energetico cumulativo (in chilocalorie, kcal) durante le sessioni di allenamento e le chilocalorie totali della sessione dopo l'allenamento. È inoltre possibile seguire le calorie quotidiane totali.

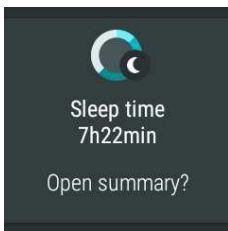
POLAR SLEEP PLUS™

L'app Polar dell'M600 rileva il sonno se lo si indossa di notte. Rileva i momenti in cui ci si addormenta e ci si sveglia e raccoglie i dati del sonno per un'analisi approfondita nell'app Polar Flow e nel servizio web. Lo smartwatch osserva il movimento della mano durante la notte per monitorare tutte le interruzioni nell'intero periodo di sonno e indica quanto tempo viene effettivamente trascorso dormendo.

Per iniziare, è necessario impostare la durata del sonno nelle impostazioni di Polar Flow. Quindi, iniziare ad indossare l'M600 di notte. È possibile leggere informazioni più dettagliate sulla funzione Sleep Plus da [questo documento di supporto].

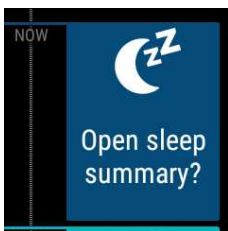
DATI DEL SONNO SULL'APP POLAR

Quando l'M600 rileva che si è svegli, si riceve una notifica sullo smartwatch ad indicare che l'analisi del sonno è pronta. Toccare la notifica per aprire il riepilogo del sonno.



È inoltre possibile arrestare manualmente il monitoraggio del sonno.

Per arrestare manualmente il monitoraggio del sonno



1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Scorrere verso l'alto per trovare e toccare **La mia giornata**.
3. Toccare la scheda "Aprire il riepilogo del sonno?".
4. Toccare l'icona del segno di spunta per arrestare il monitoraggio del sonno.

Scheda dei dati del sonno e riepilogo del sonno

È possibile trovare la scheda dei dati del sonno in **La mia giornata**. Toccare la scheda per un riepilogo del sonno più dettagliato.

Durata sonno

Percentuale di sonno effettivo

Continuità del sonno

Nella scheda del sonno, è possibile valutare il sonno. Toccare la scheda con emoticon per aprire le opzioni di valutazione del sonno e toccare l'emoticon più adatta a come si è dormito la notte precedente.

La visualizzazione del riepilogo del sonno mostra le seguenti informazioni:

La visualizzazione del riepilogo del sonno mostra le seguenti informazioni:



Durata sonno: Tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente.

Tempo in cui ci si addormenta.

Tempo in cui ci si sveglia.

Sonno effettivo: Percentuale e durata del periodo di sonno attualmente trascorso addormentati. In particolare, è il periodo di sonno meno le interruzioni.

Continuità del sonno: Una valutazione della continuità del periodo di sonno (su una scala da 1 a 5).

Interruzione del sonno: Illustrazione della durata del sonno effettivo e le interruzioni del sonno rispetto alla durata del sonno preferita.

Feedback sul sonno: Il feedback ottenuto si basa sui dati del sonno, la durata del sonno preferita e la valutazione del sonno.

DATI DI SONNO NELL'APP POLAR FLOW E NEL SERVIZIO WEB

I dati di sonno vengono mostrati nell'app Polar Flow e nel servizio web dopo la sincronizzazione dell'app Polar sull'M600. L'app Flow e il servizio web mostrano i dati di sonno in visualizzazioni di una notte e di una settimana. Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare il sonno nella scheda **Sonno del Diario**. È inoltre possibile includere i dati di sonno nei **Rapporti di attività** della scheda **Progressi**.

Nell'app Polar Flow e nel servizio web, è possibile impostare **Il tuo sonno totale desiderato** per definire quanto si desidera dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno. Inoltre, se la durata mostrata tra il momento in cui ci si addormenta e quello in cui si sveglia non è corretta, è possibile modificarla nell'app e nel servizio web. Si riceverà un feedback su come si è dormito in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.

Seguendo i ritmi del sonno, è possibile vedere se sono influenzati da cambi nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività quotidiana e allenamento.

Per ulteriori informazioni su Polar Sleep Plus, consultare questa [guida approfondita](#).

CARICO DI LAVORO

Carico di lavoro è una valutazione feedback di testo sull'intensità di una singola sessione di allenamento. Il calcolo di Carico di lavoro si basa sul consumo di importanti fonti energetiche (carboidrati e proteine) durante l'allenamento.

La funzione Carico di lavoro consente di confrontare il carico di lavoro di vari tipi di sessioni di allenamento. Ad esempio, è possibile confrontare il carico di una lunga sessione ciclistica a bassa intensità con una breve sessione di corsa ad alta intensità. Per consentire un confronto più preciso tra le sessioni, abbiamo convertito Carico di lavoro in una stima approssimativa del recupero necessario.

Dopo ogni sessione viene visualizzata una descrizione del proprio Carico di lavoro nel riepilogo di allenamento nell'app Polar. È possibile visualizzare qui il recupero stimato necessario per vari livelli di Carico di lavoro:

- **Leggero** 0-6 ore
- **Moderato** 7-12 ore
- **Impegnativo** 13-24 ore
- **M. impegnativo** 25-48 ore
- **Estremo** Oltre 48 ore

Andare al servizio web Polar Flow per visualizzare un'analisi dettagliata dell'allenamento, compreso un valore numerico di carico più preciso per ogni sessione.

Per ulteriori informazioni, consultare le [pagine di supporto dell'M600](#).

TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit fornisce un feedback di ogni sessione di allenamento, consentendo di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. **È possibile visualizzare il riscontro nell'app Flow e nel servizio web Flow.** Per ottenere il riscontro, è necessario essersi allenati per almeno 10 minuti in totale nelle [zone di frequenza cardiaca](#).

Il riscontro Training benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Prende in considerazione il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.

Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha inoltre migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intensità ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

RUNNING PROGRAM

Il Running Program Polar è un piano per la corsa preimpostato e personalizzato per allenarsi per un evento di corsa. Se ci si allena per una corsa di 5 km o una maratona, il programma per la corsa indica come, quanto e con quale frequenza ci si deve allenare.

Il Running Program Polar si basa sul proprio livello di forma fisica ed è progettato per assicurare un allenamento adeguato ed evitare sovrallenamento. Il programma è personalizzato per l'evento, tenendo in considerazione i dati personali, il livello di allenamento e il tempo di preparazione. I programmi sono disponibili per eventi di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona. Per ulteriori informazioni sul programma per la corsa, consultare [qui](#).

Running Program è gratuito. Basta accedere al servizio web Polar Flow sul sito flow.polar.com, toccare PROGRAMMI all'inizio della pagina e iniziare l'allenamento.

RUNNING INDEX

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il valore Running Index è una stima delle prestazioni massime di corsa aerobica, su cui influiscono la capacità aerobica e l'economia di corsa. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni più precise sulle prestazioni, assicurarsi di aver impostato i valori di FC_{max} e $FC_{a\text{ riposo}}$.

Il valore Running Index viene calcolato durante tutte le sessioni di allenamento in cui il sensore di frequenza cardiaca è in uso e la funzione GPS è attiva e quando sono applicabili i seguenti requisiti:

- Il profilo sport utilizzato è per la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo

Il calcolo inizia quando si avvia la registrazione della sessione. Durante una sessione, ci si può fermare due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo. Dopo la sessione, l'M600 visualizza un valore Running Index e memorizza il risultato nel riepilogo dell'allenamento.

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

ANALISI A BREVE TERMINE

Uomini

Età/anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54

Età/anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

Età/anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in 7 Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Running Index. Molti valori influiscono sul Running Index. Le variazioni delle circostanze di corsa influiscono sul valore ricevuto in una determinata giornata, ad esempio il terreno diverso, il vento o la temperatura, oltre ad altri fattori.

ANALISI A LUNGO TERMINE

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

La seguente tabella indica i tempi che un corridore può ottenere per alcune distanze di riferimento. Utilizzare il proprio Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. Questa stima è più precisa per coloro i cui valori Running Index sono stati registrati ad una velocità ed in circostanze di corsa simili alla distanza di riferimento.


Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Mezza maratona	Maratona
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONE DI FC

Le zone di frequenza cardiaca Polar portano a un nuovo livello di efficacia l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	% di intensità di FC_{max}^*	Esempio: Zone di frequenza cardiaca**	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
MASSIMO	90-100%	171-190	meno di 5	Benefici: sforzo massimo o quasi per la

Target zone	% di intensità di FC_{max}^*	Esempio: Zone di frequenza cardiaca**	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
		bpm	minuti	<p>respirazione e i muscoli.</p> <p>Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.</p>
<p>DIFFICILE</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minuti	<p>Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p>Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.</p>
<p>INTERMEDIO</p> 	70-80%	133-152 bpm	10-40 minuti	<p>Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p>Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.</p> <p>Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p>
<p>LEGGERO</p> 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	<p>Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p> <p>Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.</p>
<p>MOLTO LEGGERO</p>	50-60%	104-114 bpm	20-40 minuti	<p>Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p>

Target zone	% di intensità di FC_{max}^*	Esempio: Zone di frequenza cardiaca**	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				<p>Percezione: molto sopportabile, poco sforzo.</p> <p>Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.</p>

* FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).

** Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 2 sviluppa la capacità di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di allenamento in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica viene migliorata nella zona di frequenza cardiaca 3. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle sport zone 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella sport zone 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da fasi di recupero. L'allenamento all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle zone di frequenza cardiaca 4 e 5. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono le fasi ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli intervalli. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni agonistiche.

Le target zone di frequenza cardiaca Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. È possibile modificare i limiti di zona di frequenza cardiaca separatamente su ogni profilo sport presente sull'account Polar nel servizio web Polar Flow.

Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.


La frequenza cardiaca risponde all'intensità dell'allenamento in base a parametri come la forma fisica e i livelli di recupero, nonché a fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

CADENZA DAL POLSO

Cadenza dal polso offre la possibilità di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa opzionale. La cadenza viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso.

Cadenza dal polso è disponibile nei seguenti sport: Passeggiata, Jogging, Corsa, Corsa su strada, Gare di atletica, Trail running, Tapis roulant e Ultramaratona.

Per vedere la cadenza durante una sessione di allenamento, andare all'app Polar Flow > **Profili sport** > toccare il profilo sport da modificare > **Modifica impostazioni / Modifica** > e aggiungere **Cadenza di corsa** a **Display allenamento** del profilo sport da utilizzare durante la corsa. È inoltre possibile modificare le impostazioni del profilo sport nel servizio web Polar Flow > **Profili sport** > **Modifica**. È possibile osservare la cadenza media e massima dopo la sessione di allenamento nel riepilogo allenamento dell'app Polar sull'M600 e nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow.

 *Per ottenere questa funzione, è necessario disporre almeno dell'app Polar versione 1.4 sull'M600 associata ad un telefono Android o almeno dell'app Polar versione 2.0 sull'M600 associata ad iPhone.*

Consultare ulteriori informazioni sulla cadenza di corsa nell'allenamento dalle [pagine di supporto Polar](#).

NUOTO

Polar M600 è [resistente all'acqua a 10 metri](#) e può essere indossato durante il nuoto.


Quando si registra una sessione di nuoto con l'app Polar, l'acqua potrebbe impedire la misurazione ottimale della frequenza cardiaca dal polso. Tuttavia, l'app Polar continua a raccogliere i dati di attività dai movimenti del polso durante il nuoto ed è inoltre possibile ottenere [metriche nuoto](#) dalle sessioni di nuoto.

 *Non è possibile utilizzare il sensore di frequenza cardiaca con una fascia toracica con l'M600 durante il nuoto in quanto il Bluetooth non funziona sott'acqua.*

METRICHE NUOTO (NUOTO IN PISCINA)

Le metriche nuoto consentono di analizzare ogni sessione di nuoto e monitorare le prestazioni e il progresso nel lungo periodo. Le metriche registrano la distanza, il tempo e il ritmo della nuotata, le bracciate e identifica anche lo stile di nuoto. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, è possibile migliorare la tecnica della nuotata.

Per ottenere informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa l'M600. Può essere impostato nell'app in **Dispositivi** > **Polar M600** o nel servizio web Polar Flow da **Nome/immagine del profilo** > **Prodotti** > **Polar M600** > **Impostazioni**.

 *Le metriche nuoto sono disponibili nei profili sport Nuoto e Nuoto in piscina. Per ottenere metriche nuoto, è necessario disporre almeno dell'app Polar versione 2.0 sull'M600.*

STILI DI NUOTO

L'M600 riconosce lo stile di nuoto e calcola le metriche specifiche dello stile, nonché i totali di tutta la sessione.

Stili di nuoto riconosciuti dall'M600:

- Stile libero
- Dorso
- Rana
- Farfalla

ANDATURA E DISTANZA

Le misurazioni di andatura e distanza si basano sulla lunghezza della piscina. Quindi, per ottenere dati precisi, assicurarsi sempre di aver impostato la lunghezza della piscina corretta. L'M600 riconosce quando si effettua la virata e utilizza queste informazioni per fornire andatura e distanza precise.

BRACCIALE

L'M600 indica il numero di bracciate in un minuto e per lunghezza della piscina. Si possono utilizzare per ottenere ulteriori informazioni su tecnica, andatura e tempo di nuotata.

SWOLF

Lo SWOLF (acronimo di nuoto e golf) è una misura di efficienza indiretta. Lo SWOLF viene calcolato sommando il tempo e la quantità di bracciate per tutta la lunghezza della piscina. Ad esempio, 30 secondi e 10 bracciate per nuotare per tutta la lunghezza di una piscina equivalgono ad un punteggio SWOLF di 40. In genere, più basso è lo SWOLF per una determinata distanza e lo stile, più efficiente sarà.

Lo SWOLF è estremamente individuale, quindi non deve essere confrontato con i punteggi SWOLF di altri. È uno strumento personale che consente di migliorare e perfezionare la tecnica e scoprire un rendimento ottimale per i diversi stili.

IMPOSTAZIONE DELLA LUNGHEZZA DELLA PISCINA

È importante impostare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e frequenza di bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Le lunghezze standard sono di 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma è possibile impostarla manualmente anche su una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere impostata è di 20 metri/iarde.

È possibile osservare la lunghezza della piscina in modalità pre-allenamento, ovvero quando si scorre l'elenco di profili sport sull'M600 per visualizzare il profilo Nuoto o Nuoto in piscina. Per modificarla, attenersi alle istruzioni di seguito.

PER MODIFICARE LA LUNGHEZZA DELLA PISCINA

1. Scorrere l'elenco di profili sport sull'M600 per trovare il profilo Nuoto o Nuoto in piscina.
2. Toccare l'icona della piscina accanto all'icona dello sport.
3. Toccare una delle lunghezze della piscina preimpostate. Oppure toccare **Personalizza** per utilizzare una lunghezza della piscina personalizzata. È possibile impostare una lunghezza della piscina personalizzata tra 50 e 250 metri/iarde. Toccare per selezionare la lunghezza da utilizzare. È inoltre possibile modificare la lunghezza della piscina toccando **Lunghezza piscina (m/iarde)** in cima all'elenco, quindi toccando l'unità da utilizzare.

 Scoprire come aggiungere nuovi profili sport all'M600 sul dispositivo mobile dalle [pagine di supporto Polar](#).

PER AVVIARE UNA SESSIONE DI NUOTO

1. Premere il pulsante anteriore dell'M600 per aprire l'app Polar.
2. Toccare Allenamento o premere il pulsante anteriore per aprire l'elenco di profili sport.
3. Scorrere l'elenco di profili sport per trovare **Nuoto** o **Nuoto in piscina**.
4. Verificare che la lunghezza della piscina sia corretta (mostrata sul display).
5. Premere il pulsante anteriore per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

È possibile personalizzare ciò che viene mostrato nei display allenamento sull'M600 nella mobile app Polar Flow o nel servizio web.

Dopo la sessione, è possibile visualizzare un elenco dettagliato del nuoto nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow.

IMPOSTAZIONI

ACCESSO ALLE IMPOSTAZIONI

È possibile visualizzare e modificare le impostazioni dell'M600 sullo smartwatch nell'app Impostazioni.

PER APRIRE IMPOSTAZIONI

1. Premere il pulsante di alimentazione laterale per aprire il menu delle app.
2. Trovare e toccare **Impostazioni**.

O

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona delle impostazioni.

IMPOSTAZIONI DELLO SCHERMO

PER REGOLARE IL LIVELLO DI LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Schermo**.
2. Toccare **Regola luminosità**.
3. Selezionare e toccare il livello di luminosità desiderato.

 È possibile incrementare la durata della batteria riducendo la luminosità dello schermo dello smartwatch.

ATTIVAZIONE/DISATTIVAZIONE DELLA SCHERMATA SEMPRE ACCESO

È possibile scegliere se si desidera che lo schermo mostri l'ora con poca illuminazione oppure venga spento completamente quando non si usa l'orologio.

PER MODIFICARE L'IMPOSTAZIONE DALL'M600

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Schermo**.
2. Toccare **Schermo sempre attivo** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) dell'impostazione Schermo sempre attivo.

PER MODIFICARE L'IMPOSTAZIONE DAL TELEFONO

1. Aprire l'app Wear OS by Google.
2. Toccare l'icona delle impostazioni.



Utenti di telefoni Android: Trovare e toccare l'M600 in **Impostazioni dispositivo**.

3. Utilizzare l'interruttore per attivare o disattivare **Schermo sempre attivo**.

Se si disattiva **Schermo sempre attivo** e lo schermo dell'M600 è nero, è possibile **riaccendere lo schermo** toccandolo, sollevando lo smartwatch davanti a sé o premendo il pulsante di alimentazione laterale.



Lasciando spento lo schermo dell'M600 quando non si usa lo smartwatch, si prolunga la durata della batteria

ATTIVAZIONE/DISATTIVAZIONE DEL BLOCCO DELLO SCHERMO

È possibile impostare automaticamente il blocco dello schermo in modo che si attivi quando non si indossa l'M600. È possibile impostare l'apertura dello schermo bloccato tracciando il blocco schermo, immettendo il codice PIN o immettendo una password.

PER ATTIVARE IL BLOCCO DELLO SCHERMO

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Personalizzazione**.
2. Toccare **Blocco schermo**.
3. Si può scegliere **Blocco, PIN, Password** o **Nessuno** (disattivato).
4. Seguire le istruzioni su schermo per creare blocco schermo, PIN o password.

Quando si attiva automaticamente il blocco dello schermo, è inoltre possibile **bloccare lo schermo manualmente**:

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Personalizzazione**.
2. Toccare **Blocca schermo**.
3. Confermare toccando l'icona del segno di spunta.

PER DISATTIVARE IL BLOCCO DELLO SCHERMO

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Personalizzazione**.
2. Toccare **Blocco automatico schermo**.
3. Tracciare il blocco schermo o immettere PIN o password.
4. Trovare e toccare **Nessuno**.
5. Confermare la disattivazione del blocco automatico schermo toccando l'icona del segno di spunta.

DISATTIVAZIONE/ATTIVAZIONE DEL TOUCHSCREEN



Applicabile solo al Polar M600 associato ad un telefono Android

È possibile abilitare il blocco del tocco per spegnere il touchscreen dello smartwatch in situazioni in cui non si desidera che il display risponda ai tocchi, ad esempio nell'acqua.

Per attivare il blocco del tocco

1. Scorrere dall'alto verso il basso nella schermata iniziale.
2. Toccare l'icona delle impostazioni.
3. Toccare **Display**.
4. Toccare **Blocco del tocco**.
5. Verificare l'abilitazione del blocco del tocco toccando l'icona del segno di spunta.

Per disattivare il blocco del tocco

- Premere il pulsante di alimentazione laterale.

PER REGOLARE LE DIMENSIONI DEL CARATTERE

Se lo si desidera, è possibile modificare le dimensioni del testo sullo schermo dell'M600.

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Schermo**.
2. Toccare **Dimensioni carattere**.
3. È possibile scegliere tra **Piccole** e **Normali**. Toccare le dimensioni del carattere preferite per attivare.

PER INGRANDIRE E RIDURRE SULLO SCHERMO DELL'M600

In caso di problemi di visualizzazione degli elementi sullo schermo dell'M600, è possibile attivare la funzione di ingrandimento.

1. [Navigare all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Accessibilità**.
2. Toccare **Gesti di ingrandimento**.
3. Confermare toccando l'icona del segno di spunta.

Una volta abilitato l'ingrandimento, è possibile **ingrandire** e ridurre sullo schermo dell'M600 **toccando tre volte lo schermo**.

IMPOSTAZIONI DEL QUADRANTE

Il quadrante può essere modificato in base alle proprie preferenze.

Selezionando "Polar Combo" (quadrante predefinito), "Polar Activity" o "Polar Combo" come quadrante, è possibile visualizzare i progressi dell'[attività quotidiana](#) sulla schermata principale.




PER MODIFICARE IL QUADRANTE DALL'M600

1. Toccare e tenere premuto il quadrante.
2. Scorrere a sinistra o a destra per trovare il quadrante preferito.
3. Toccare **+Scopri altri quadranti** per aprire l'elenco di quadranti disponibili sull'M600.
4. Toccare per selezionare la quadrante da utilizzare.

PER MODIFICARE IL QUADRANTE DAL TELEFONO

1. Aprire l'app Wear OS by Google.
2. Selezionarne uno in **Quadranti** o toccare **Altro** per visualizzare altre opzioni.
3. Toccare quello da utilizzare.

 *Utenti di telefoni Android: è possibile ottenere varie opzioni di quadranti utilizzando app di terzi. Nell'app Wear OS by Google sul telefono, toccare **ALTRO** accanto a **Quadranti**, quindi toccare **Ottieni altri quadranti** dalla parte inferiore del menu.*

È inoltre possibile scaricare nuovi quadranti sull'M600 dall'app Google Play Store sullo smartwatch.

PER OTTENERE ALTRI QUADRANTI SULL'M600

1. Toccare e tenere premuto il quadrante.
2. Toccare **+Scopri altri quadranti** per aprire l'elenco di quadranti predefiniti sull'M600.
3. Dalla parte inferiore dell'elenco, toccare **Ottieni altri quadranti** per aprire Google Play Store.
4. Scorrere l'elenco dei quadranti disponibili.
5. Toccare un quadrante per visualizzare ulteriori informazioni su di esso.
6. Toccare **Installa** per scaricare il nuovo quadrante sull'M600.

COMPLICAZIONI RELATIVE AL QUADRANTE

Su alcuni quadranti, è possibile visualizzare diverse informazioni utili dalle app sull'M600. Se un quadrante supporta queste complicazioni di terzi, è possibile modificare le informazioni visualizzate sul quadrante.

PER AGGIUNGERE COMPLICAZIONI RELATIVE AL QUADRANTE

1. Aprire le impostazioni delle complicazioni di un quadrante tenendo premuta la schermata principale.
2. Toccare **Dati**.
3. Toccare una posizione di complicazione.
4. Scorrere l'elenco di app complicazioni disponibili e toccare per selezionare quella da utilizzare. Alcune delle app offrono varie voci tra cui scegliere: scorrere l'elenco di voci disponibili e toccare per selezionare quella da utilizzare.
5. Ripetere le due procedure di cui sopra per ogni posizione di complicazione.
6. Premere il pulsante di alimentazione laterale per uscire dalla modalità di personalizzazione.

RISPARMIO CARICA BATTERIA

Nella modalità di risparmio carica batteria, alcune attività dell'M600 vengono ridotte per prolungare la durata della batteria dello smartwatch. Il risparmio carica batteria limita quanto segue:

- Vibrazioni
- Servizi di localizzazione
- Uso di Wi-Fi e rete mobile
- Aggiornamenti dati e app
- Display sempre acceso

PER ATTIVARE/DISATTIVARE IL RISPARMIO CARICA BATTERIA

1. Scorrere dall'alto verso il basso nella schermata iniziale.
2. Toccare l'icona delle impostazioni.
3. Toccare **Sistema**.
4. Toccare **Risparmio carica batteria** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) della modalità di risparmio carica batteria.
5. Verificare l'attivazione della modalità di risparmio carica batteria toccando l'icona del segno di spunta.

IMPOSTAZIONI DI NOTIFICHE SULL'M600

È possibile modificare l'impostazione della durata delle anteprima di notifica da mostrare sullo schermo dell'M600.


PER MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI DELL'ANTEPRIMA DI NOTIFICA

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Notifiche**.
2. Toccare **Anteprime delle notifiche**.
3. Toccare per selezionare l'impostazione da utilizzare. Si può scegliere tra **Costante** (sempre visualizzata), **Normale** (visualizzata per 5 secondi) e **Off** (mai visualizzata).

È possibile disattivare tutte le notifiche attivando la modalità Non disturbare.

PER ATTIVARE LA MODALITÀ NON DISTURBARE SULL'M600

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona Non disturbare.

 Osservare come disattivare tutti gli avvisi e spegnere il display, ad esempio di notte, attivando la [modalità cinema](#).

È possibile modificare l'impostazione per il tipo di notifiche che deve apparire anche quando si attiva la modalità Non disturbare.

Per modificare la modalità Non disturbare

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Notifiche**.
2. Toccare **Non disturbare a meno che...**
3. Toccare per selezionare l'impostazione da utilizzare. Si può scegliere di non essere interrotti in casi di **Chiamate dai preferiti**, quando si ricevono **Promemoria**, quando si hanno **Eventi** in agenda o quando si disattiva **Allarmi**.

NOTIFICHE DAL TELEFONO ASSOCIATO

Molti degli avvisi visualizzati sullo smartphone associato appaiono anche sull'M600. L'M600 utilizza le impostazioni di avviso impostate per le app sullo smartphone. Se si è consentito ad un'app di mostrare notifiche sullo smartphone, si può ricevere una notifica anche sullo smartwatch. Lo smartwatch vibra solo per avvisi e non emette alcun suono. Quando si elimina un avviso sullo smartwatch, viene eliminato anche sullo smartphone e viceversa.

È possibile controllare le app sullo smartphone a cui è consentito inviare avvisi all'M600.

PER BLOCCARE APP

1. Aprire l'app Wear OS by Google sul telefono e toccare l'icona Impostazioni.
2. Toccare **Avvisi app bloccate**
3. **Su telefoni Android:** Toccare l'icona più e selezionare un'app dall'elenco per aggiungerla all'elenco delle app bloccate.
Su iPhone: Toccare **+ Aggiungi app a elenco di blocco** e selezionare un'app dall'elenco per aggiungerla all'elenco delle app bloccate. Quindi, per salvare le modifiche, toccare **FINE**.

PER SBLOCCARE UN'APP

1. Aprire l'app Wear OS by Google sul telefono e toccare l'icona Impostazioni.
2. Toccare **Avvisi app bloccate**.
3. **Su telefoni Android:** Toccare la X accanto all'app da sbloccare.
Su iPhone: Toccare **MODIFICA** e **SBLOCCA** accanto all'app da rimuovere dall'elenco di app bloccate. Infine, toccare **FINE**.

PER REGOLARE L'INTENSITÀ DELLE VIBRAZIONI DI NOTIFICA

1. [Andare all'app Impostazioni](#).
2. Toccare **App e notifiche**.
3. Toccare **Tipo di vibrazione**.
4. Selezionare l'intensità delle vibrazioni: **Normale, Lunga o Doppia**.

Consultare il manuale d'uso del telefono per ulteriori informazioni sulle impostazioni di avviso dell'app.



Applicabile solo a Polar M600 associato con uno smartphone Android

Quando il telefono Android è connesso all'M600, è possibile silenziarlo in modo che gli avvisi e le chiamate non vibrino su entrambi i dispositivi. È possibile continuare a visualizzare gli avvisi anche sul telefono.

PER DISATTIVARE L'AUDIO DELLO SMARTPHONE CONNESSO

1. Aprire l'app Wear OS by Google sul telefono e toccare l'icona Impostazioni.
2. In **Impostazioni generali**, utilizzare l'interruttore per attivare **Silenzia il telefono quando si indossa lo smartwatch**.


IMPOSTAZIONI DI DATA E ORA

È possibile impostare manualmente data e ora sull'M600 oppure è possibile sincronizzarli automaticamente dallo smartphone o dalla rete*.

PER CAMBIARE LE IMPOSTAZIONI DI DATA E ORA

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Sistema**.
2. Toccare **Data e ora**.
3. Toccare **Data e ora automatiche**.
4. Selezionare e toccare l'opzione da utilizzare:

- **Sincronizza dal telefono**
- **Sincronizza da rete:** Se si sceglie questa opzione, è inoltre possibile selezionare se si desidera utilizzare l'ora in formato 24 ore o 12 ore.
- **NON ATTIVA:** Se si sceglie questa opzione, toccare **Imposta data** e **Imposta ora** per impostarle manualmente. Qui, è inoltre possibile selezionare se si desidera utilizzare l'ora in formato 24 ore o 12 ore.

 *Nello stesso menu delle impostazioni di data e ora, è inoltre possibile scegliere se sincronizzare il fuso orario dallo smartphone o impostarlo manualmente.*

**Applicabile solo a Polar M600 associato con uno smartphone Android*

MODALITÀ AEREO

In modalità aereo, le connessioni Bluetooth e Wi-Fi sono disattivate sull'M600. È comunque possibile utilizzare alcune delle funzioni di base dello smartwatch, ad esempio è possibile allenarsi con l'app Polar utilizzando il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso. Tuttavia, non si possono sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow né utilizzare l'M600 con accessori wireless.

PER ATTIVARE/DISATTIVARE LA MODALITÀ AEREO

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona dell'aereo.

O

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Connettività**.
2. Scorrere l'elenco per trovare **Modalità aereo**.
3. Toccare **Modalità aereo** per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio) di Modalità aereo.

MODALITÀ CINEMA

In modalità cinema, lo schermo dell'M600 e tutte le notifiche vengono temporaneamente disattivate. Anche se si muove il polso o si tocca lo schermo, lo schermo non si accende.

PER ATTIVARE LA MODALITÀ CINEMA

1. Assicurarsi che il display dell'M600 sia attivo e ci si trovi nella schermata principale.
2. Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per accedere al menu Impostazioni rapide.
3. Toccare l'icona **modalità cinema**.

PER DISATTIVARE LA MODALITÀ CINEMA

- Premere il pulsante di alimentazione laterale.

AUTORIZZAZIONI

È possibile definire il tipo di informazioni che si consente alle varie app sull'M600 di utilizzare.

PER MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI DI AUTORIZZAZIONE

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **App**.
2. Toccare **App di sistema**.
3. Scorrere l'elenco per trovare e toccare l'app o il servizio di cui modificare le autorizzazioni.
4. Toccare **Autorizzazioni**.
5. Toccare le diverse autorizzazioni per passare tra l'attivazione (l'interruttore è blu) e la disattivazione (l'interruttore è grigio).

IMPOSTAZIONI DELLA LINGUA

È possibile selezionare la lingua da utilizzare sull'M600 durante la configurazione. È possibile selezionare una delle seguenti lingue:

- Cantonese (Hong Kong)
- Danese
- Olandese
- Inglese (Stati Uniti, Regno Unito)
- Finlandese
- Francese (Francia, Canada)
- Tedesco
- Indonesiano
- Italiano
- Giapponese
- Coreano
- Mandarino (Taiwan)
- Norvegese (Bokmål)
- Polacco
- Portoghese (Brasile)
- Russo
- Spagnolo (Stati Uniti, Spagna, America Latina)
- Svedese
- Tailandese
- Turco
- Vietnamita

Lo smartwatch potrebbe copiare l'impostazione della lingua dello smartphone. In altre parole, se si sceglie una lingua diversa sull'M600 da quella del telefono, lo smartwatch utilizzerà la lingua del telefono. L'unica eccezione è

se la lingua del telefono non è supportata sull'M600. In tal caso, lo smartwatch avvisa che la configurazione della lingua non è supportata. Sarà ancora possibile utilizzare la lingua diversa sullo smartwatch.

PER CAMBIARE LA LINGUA SULL'M600

- Cambiare la lingua utilizzata sullo smartphone associato.

L'app Polar sull'M600 non supporta alcune delle lingue disponibili per il sistema operativo Wear OS by Google. Di conseguenza, se si sceglie di utilizzare l'M600 in una delle lingue supportate, la lingua dell'app Polar sullo smartwatch sarà Inglese (Stati Uniti).

Oltre ad Inglese (Stati Uniti), le altre lingue supportate nell'app Polar sono:

- Olandese
- Danese
- Finlandese
- Francese (Francia)
- Tedesco
- Indonesiano
- Italiano
- Giapponese
- Coreano
- Norvegese (Bokmål)
- Polacco
- Portoghese (Portogallo)
- Russo
- Spagnolo (Spagna)
- Svedese
- Turco

RIAVVIO E RIPRISTINO

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, si consiglia di spegnere ogni tanto l'M600.

In caso di problemi con l'M600, provare a riavviarlo. Il riavvio dello smartwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dall'M600.

PER RIAVVIARE L'M600

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Sistema**.
2. Toccare **Riavvia**.

3. Confermare il riavvio dello smartwatch toccando l'icona del segno di spunta.

O

- Tenere premuto il pulsante di alimentazione laterale finché non appare il logo Polar.

A volte il riavvio del dispositivo elettronico non risolve il problema. Se, ad esempio, è difficile ristabilire una connessione persa tra l'M600 e lo smartphone e si sono prima provati i nostri altri [consigli per la risoluzione dei problemi](#), ma il problema persiste, è possibile annullare l'associazione tra l'M600 e lo smartphone e resettare le impostazioni predefinite dell'M600.



Con il ripristino, si eliminano tutti i dati personali e le impostazioni presenti sull'M600 ed è necessario riconfigurarli per l'uso.

Per ripristinare le impostazioni predefinite dell'M600, è necessario annullare l'associazione dello smartwatch dal vecchio telefono e ripristinare l'M600 come indicato di seguito.

Utenti di telefoni Android

PER ANNULLARE L'ASSOCIAZIONE TRA L'M600 E LO SMARTPHONE E RIPRISTINARE L'M600

1. Nell'app Wear OS by Google del telefono, aprire **Impostazioni**.
2. In **Impostazioni dispositivo**, toccare **Polar M600**.
3. Tappare **ANNULLA ASSOCIAZIONE SMARTWATCH**.
4. Confermare l'annullamento dell'associazione toccando **ANNULLA ASSOCIAZIONE SMARTWATCH**. In tal modo si ripristina lo smartwatch.

PER ASSOCIARE DI NUOVO L'M600 E LO SMARTPHONE

1. Aprire l'app Wear OS by Google sul telefono.
2. Per terminare la nuova associazione tra l'M600 e lo smartphone, seguire le istruzioni sullo schermo o consultare le istruzioni del capitolo [Configurazione dell'M600](#). Ricordarsi di terminare di nuovo la configurazione dell'M600 nell'app Polar Flow!

Utenti iPhone

PER ANNULLARE L'ASSOCIAZIONE TRA L'M600 E LO SMARTPHONE

1. Nell'app Impostazioni sul telefono, toccare **Bluetooth**.
2. Trovare il dispositivo Wear OS by Google dall'elenco e toccare "i".
3. Per annullare l'associazione, toccare **Dimentica dispositivo**.
4. Confermare l'annullamento dell'associazione toccando **Dimentica dispositivo**.

PER RESETTARE LE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DELL'M600

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Sistema**.
2. Tappare **Disconnetti e ripristina**.

3. Confermare il ripristino dello smartwatch toccando l'icona del segno di spunta.

PER ASSOCIARE DI NUOVO L'M600 E LO SMARTPHONE

1. Nell'app Wear OS by Google del telefono, toccare i tre punti nell'angolo superiore destro.
2. Tappare **Associa con nuovo dispositivo**.
3. Per terminare la nuova associazione tra l'M600 e lo smartphone, seguire le istruzioni sullo schermo o consultare le istruzioni del capitolo [Configurazione dell'M600](#). Ricordarsi di terminare di nuovo la configurazione dell'M600 nell'app Polar Flow!

AGGIORNAMENTO DEL SOFTWARE DEL SISTEMA

Il Polar M600 dispone di tecnologia Wear OS by Google. Se è disponibile un nuovo aggiornamento del sistema Android Wear, si riceve un avviso automatico sull'M600. L'aggiornamento viene scaricato sull'M600 quando lo smartwatch è collegato per la carica e connesso allo smartphone tramite Bluetooth e lo smartphone dispone di connessione Internet.

È inoltre possibile controllare manualmente l'aggiornamento del software Wear OS by Google disponibile dallo smartwatch.

PER CONTROLLARE MANUALMENTE UN AGGIORNAMENTO

1. [Navigare fino all'app Impostazioni](#), quindi trovare e toccare **Sistema**.
2. Tappare **Informazioni**.
3. Scorrere l'elenco verso il basso per trovare e toccare **Aggiornamenti di sistema**.

L'M600 indica "Il sistema aggiornato" o "Aggiornamento di sistema disponibile". Se è disponibile un nuovo aggiornamento, il download si avvia quando lo smartwatch è collegato per la carica e connesso allo smartphone tramite Bluetooth e lo smartphone dispone di connessione Internet.

PER INSTALLARE L'AGGIORNAMENTO DEL SOFTWARE


Una volta scaricato l'aggiornamento del sistema sull'M600, si riceve un avviso per indicare che l'aggiornamento è pronto per essere installato.

1. Tappare la notifica.
2. Tappare il segno di spunta per avviare l'installazione.

Lo smartwatch si riavvia e il sistema Android viene aggiornato.

Vedere anche il capitolo [Aggiornamento dell'app Polar](#) del presente manuale d'uso e rispondere alla domanda [Come si può controllare la versione software dell'M600](#) nelle pagine di supporto Polar.

AGGIORNAMENTO DELL'APP POLAR

 *Le seguenti istruzioni si applicano anche all'aggiornamento dell'app Polar Watch Faces.*

L'app Polar sull'M600 si aggiorna tramite l'app Play Store sullo smartwatch.

Utenti di telefoni Android: *Per consentire l'uso dell'app Play Store sullo smartwatch, l'M600 deve essere connesso ad una rete Wi-Fi o l'M600 deve essere connesso allo smartphone tramite Bluetooth quando lo smartphone dispone di connessione Internet.*

Utenti iPhone: *Per consentire l'uso dell'app Play Store, l'M600 deve essere connesso ad una rete Wi-Fi.*

Consentendo all'app Play Store di aggiornare automaticamente le app, ci si assicura che anche l'app Polar sull'M600 disponga dei miglioramenti e degli aggiornamenti più recenti.

Se l'aggiornamento della modalità di aggiornamento nell'app Play Store sull'M600, si riceve una notifica sull'M600 quando è disponibile un nuovo aggiornamento per l'app Polar. L'app Polar è denominata **Polar Flow - Activity & Sports** nel Play Store! Attenersi alle istruzioni di seguito per aggiornare manualmente l'app.

PER AGGIORNARE MANUALMENTE L'APP POLAR

1. Toccare la notifica sull'aggiornamento disponibile per **Polar Flow - Activity & Sports** per aprire l'app Play Store.
2. In **Aggiornamenti**, toccare **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Scorrere verso l'alto per trovare e toccare **Aggiorna** per scaricare l'aggiornamento sullo smartwatch.

Una volta installato correttamente l'aggiornamento di Polar Flow - Activity & Sports sull'M600, si riceverà una notifica. Si riceverà inoltre una notifica di aggiornamento dell'app Polar.

Vedere anche il capitolo [Aggiornamento del software del sistema](#) del presente manuale d'uso e rispondere alla domanda [Come si può controllare la versione software dell'M600](#) nelle pagine di supporto Polar.

INFORMAZIONI IMPORTANTI


CURA DELL'M600

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, Polar M600 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Non caricare il dispositivo se la porta di carica è bagnata.

Tenere pulito il dispositivo di allenamento.

- Si consiglia di lavare il dispositivo e il cinturino in silicone con una soluzione di sapone neutro e acqua dopo ogni sessione di allenamento. Rimuovere il dispositivo dal cinturino e lavarli separatamente. Asciugarli con un panno morbido.

 È indispensabile lavare il dispositivo e il cinturino se li si indossa in una piscina in cui si utilizza il cloro per la pulizia.

- Nel caso che non si indossi il dispositivo 24/7, eliminare l'umidità prima di conservarlo. Non riporlo in un materiale non traspirante e non conservarlo in un luogo umido (quale una busta di plastica o borsa sportiva).
- Se necessario, asciugarlo con un panno morbido. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).
- Quando si collega l'M600 ad un computer o ad un adattatore di alimentazione USB, verificare che non vi siano umidità, capelli, polvere o sporcizia sul caricatore. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Le temperature operative vanno da -10°C a +50°C.

CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da

personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare [Garanzia Internazionale limitata Polar](#).

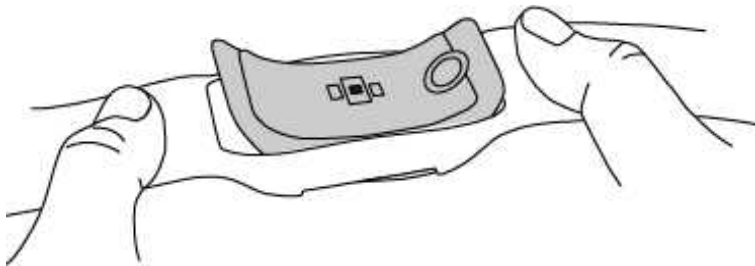
Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito support.polar.com e i siti web specifici per ogni Paese.

RIMOZIONE DEL CINTURINO

La rimozione e la sostituzione del cinturino dell'M600 sono estremamente semplici. Si consiglia di togliere il cinturino dal dispositivo dopo ogni sessione di allenamento e lavarlo con acqua corrente per mantenere pulito l'M600.

PER RIMUOVERE IL CINTURINO.

1. Piega il cinturino da entrambi i lati, uno per volta, per staccarlo dal dispositivo. È più semplice rimuovere prima il lato più vicino alla porta di carica.



2. Rimuovere il dispositivo dal cinturino.

PER FISSARE IL CINTURINO

1. Collocare un'estremità del dispositivo in posizione.
2. Tirare delicatamente dalla parte opposta del cinturino per inserirlo sull'altra estremità del dispositivo.
3. Assicurarsi che il cinturino aderisca al dispositivo sulle parti anteriore e posteriore.

INFORMAZIONI SULLO SMALTIMENTO

Al termine della vita del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

PRECAUZIONI

Il Polar M600 è stato progettato per calcolare la frequenza cardiaca e indicare l'attività. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Si consiglia di lavare ogni tanto il dispositivo e il cinturino per evitare problemi cutanei causati da un braccialetto sporco.

INTERFERENZE

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, visitare il sito support.polar.com.

RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?


Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri

prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati, come i defibrillatori, a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in [Informazioni tecniche](#). Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

 *L'azione combinata di umidità e attrito potrebbe causare il distacco del colore dalla superficie del sensore di frequenza cardiaca, macchiando i vestiti. Se si utilizza profumo, crema solare o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Evitare abbigliamento con colori che potrebbero trasferirsi sul dispositivo di allenamento (in particolare dispositivi di allenamento con colori chiari), se indossati insieme.*

DISTRAZIONE

L'utilizzo di uno smartwatch durante la guida, si va in bici o si corre o cammina potrebbe distrarre l'utente dall'ambiente circostante e causare una situazione di pericolo. Si consiglia di evitare di utilizzare il Polar M600 in circostanze in cui si potrebbe mettere a rischio la propria sicurezza. Osservare anche le leggi e le normative locali che vietano o limitano l'uso di dispositivi elettronici, ad esempio, durante la guida.

INFORMAZIONI TECNICHE

POLAR M600

Sistema operativo	Wear OS by Google
Processore	MediaTek MT2601, processore Dual-Core a 1,2 GHz basato su ARM Cortex-A7
Tipo batteria	Batteria ricaricabile Li-Pol a 500 mAh
Autonomia (Android)	2 giorni/8 ore di allenamento
Autonomia (iOS)	1,5 giorni/8 ore di allenamento
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C
Durata della carica	Fino a due ore
Temperatura di carica	Da 0°C a +40°C
Materiali	Dispositivo: vetro Corning® Gorilla® 3 policarbonato/acrilonitrile-butadiene-stirene, fibra di vetro acciaio inossidabile polimetil-metacrilato poliammide Cinturino: silicone policarbonato acciaio inossidabile

Precisione GPS	Distanza $\pm 2\%$, velocità ± 2 km/h
Frequenza di campionamento	1 s
Sensore di frequenza cardiaca	Misurazione della frequenza cardiaca ottica con 6 LED
Sensori	accelerometro, sensore di luce ambientale, giroscopio, motore di vibrazione, microfono
Impermeabilità	Adatto per il nuoto (IPX8 10m)
Capacità memoria	4 GB di memoria interna + 512 MB di RAM
Display	display TFT trasmissivo da 1,30", 240 x 240 pixel, 260 ppi
Peso	63 g
Dimensioni	45x36x13 mm

Il training computer Polar M600 funziona con smartphone dotati di sistema operativo Android 4.4+ o iOS 10.0+. Visitare il sito g.co/WearCheck dallo smartphone per vedere se è compatibile con Wear OS by Google.

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth®.

L'M600 è compatibile con i seguenti sensori di frequenza cardiaca Polar: Polar H6, H7, H10 e OH1.

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo support.polar.com.

RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati durante il nuoto. Tuttavia, non sono strumenti per immersione. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua. Quando si misura la frequenza cardiaca in acqua con un dispositivo Polar compatibile GymLink e il sensore di frequenza cardiaca, è possibile che si verifichino interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive. Possono cortocircuitare gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG da parte del sensore di frequenza cardiaca.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del sensore di frequenza cardiaca in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto corporeo. Spesso si verificano problemi quando si misura la frequenza cardiaca in acqua.

I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso sono adatti per nuoto e bagni. Raccolgono dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Tuttavia, nei nostri test avviamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non è ottimale nell'acqua, pertanto si consiglia di non effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso mentre si nuota.

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente indicata in metri, ovvero come pressione idrostatica di quella profondità. Polar utilizza lo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti

Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua viene testato prima della consegna per verificare la pressione dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua sulla cassa del prodotto Polar e confrontarla con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente a prodotti di altri produttori.

Quando si esegue un'attività subacquea, la pressione dinamica generata dal movimento in acqua è superiore alla pressione statica. Ciò significa che, spostando il prodotto sott'acqua, lo si sottopone ad una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è fermo.

Contrassegno sulla cassa del prodotto	Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc.	Adatto per bagni e nuoto	Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole)	Immersione subacquea (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con idropulitrice. Protezione contro spruzzi, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del

cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.

- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

4.0 EN 09/2018