

POLAR®

POLAR M430

שעון ריצה עם GPS מובנה
ומדידת דופק מפרק כף היד



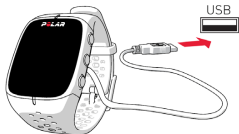
מדריך להפעלה מהירה


קראו עוד באתר support.polar.com/en/M430

איך מתחילים...

תוכלו להגדיר את שעון פולאר M430 החדש שלכם בעזרת [א] טלפון נייד או [ב] בעזרת מחשב, לפי מוחותכם. M430 נמצא במצב אחסון והוא מתעורר בעת ההגדרה. כדי לקבל נתונים מדויקים ביותר מהאימון שלכם ומהפעילות היומית שלכם חשוב מאוד שתהיו מדויקים ככל האפשר בהגדרות האלה.

חברו את השעון לשקע USB פעיל או למטען USB בעזרת כבל ה-USB הכלול באריזה. ייתכן שיעברו כמה דקות עד שהשעון שלכם יתעורר. הינחו לשעון להיטען במהלך ביצוע ההגדרות.



אם קיים עדכון קושחה עבור השעון שלכם, אנו ממליצים שתתקינו אותו במהלך ההגדרות. ייתכן שיידרשו עד 10 דקות להשלמת העדכון. 

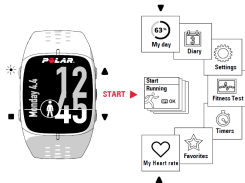
א. הגדרה בעזרת הטלפון הנייד ואפליקציית Polar Flow

- שימו לב שעליכם לעשות את הצימוד (pairing) באפליקציית **Flow** ולא בהגדרות ה-Bluetooth של הטלפון הנייד שלכם.
1. ודאו שהטלפון הנייד שלכם מחובר לאינטרנט והפעילו את ה-Bluetooth.
 2. הורידו את אפליקציית **Polar Flow** מחנות האפליקציות (App Store או Google Play) לטלפון הנייד שלכם.
 3. פתחו את אפליקציית **Flow** בטלפון הנייד שלכם.
 4. אפליקציית **Flow** מזהה את פולאר M430 בקרבת מקום ומבקשת להתחיל בצימוד ולהקליד את קוד הצימוד ל-Bluetooth המופיע על צג ה-M430 לאפליקציה.
 5. היכנסו בעזרת חשבון **Polar** שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם בכניסה ובהגדרות מתוך האפליקציה.
 6. לאחר סיומתם עם ההגדרות הקישו על **Save and sync** (שמור וסנכרו) וההגדרות שלכם יסונכרו ל-M430.

ב. הגדרה בעזרת מחשב

1. היכנסו לאתר flow.polar.com/start והתקנים את תוכנת העברת הנתונים **Polar Flow Sync** למחשבכם.
2. היכנסו לחשבון **Polar** שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם בכניסה ובהגדרות מתוך השירות המקוון.

הכרת שעון Polar M430



תאורה ☀

האירו את התצוגה באמצעות לחיצה על LIGHT (תאורה).
נעלו את הלחצנים בתצוגת שעון בלחיצה ארוכה על LIGHT (תאורה).
היכנסו לתפריט מהיר בתצוגת אימון בלחיצה ארוכה על LIGHT (תאורה).

חזרה ■

חזרו, השווה ועצרו בעזרת לחצן BACK (חזרה).
בתצוגת שעון, התחילו את הצימוד והסכרון של M430 שלכם עם הטלפון הנייד בלחיצה ארוכה על BACK.

למעלה ▲

דפדפו בתפריט, בבחירות ובתצוגות האימונים באמצעות לחיצה על UP (למעלה).
שנו את פני השעון באמצעות לחיצה ארוכה על UP (למעלה).

למטה ▼

דפדפו בתפריט, בבחירות ובתצוגות האימונים באמצעות לחיצה על DOWN (למטה).

START (התחלה)

היכנסו לתפריט, אשרו בחירות והתחילו אימון באמצעות לחיצה על START (התחלה). במהלך האימון, לחצו על START כדי לסמן LAP (הקפה), לחצו והחזיקו כדי לנעול או לשחרר את אזור הדופק שאתם נמצאים בו כעת.

תכונות עיקריות

GPS משולב

התקן ה-GPS המובנה עוקב אחר הקצב שלכם, המרחק והגובה במהלך האימון. תוכלו לראות את המסלול שלכם על גבי מפה באפליקציית Polar Flow או בשירות המקוון של Polar Flow לאחר האימון.

אימון מבוסס דופק הנמדד מפרק כף היד

לשעון M430 שלכם יש חיישן דופק מובנה המודד את הדופק שלכם מפרק כף היד. כך, אימון מבוסס דופק הופך נוח יותר מאי פעם.

מעקב פעילות 24/7

פולאר M430 עוקב אחרי צעדים, פעילות, שינה והקלוריות שלכם 24/7 ותומך בכם בהשגת מטרות הפעילות היומיות שלכם.

תוכנית ריצה

התאמת לקראת אירוע ריצה עם תוכנית אימון אישית ומותאמת ב-Polar Flow. בחרו מבין ארבע מטרות שונות: 10K, 5K, חצי מרתון או מרתון, וקבלו תוכנית אימונים שמתיימרת לכם ולמטרותיכם.

התראות חכמות

קבלו התראות מהטלפון שלכם על מסך פולאר M430 (**לא תומר עברית**). צמדו את ה-M430 עם אפליקציית Flow. הגדירו את ההתראות החכמות באפליקציית Flow (Smart notifications > Devices, התקנים < התראות חכמות), וסנכרו את ה-M430 עם האפליקציה בנייד בלחיצה והחזקה של לחצן BACK (חזרה) בשעון.

אימון דופק עם Polar M430

מדידת הדופק במהלך האימון ודוא שאתם מתאמנים בעצימות המתאימה למטרה שלכם, ותוכלו להשיג את היתרונות שתרצו להשיג.

מדידת הדופק מפרק כף היד היא נוחה וקלה. הדקו את רצועת השעון והתחילו את האימון עם M430. כדי להשיג קריאות דופק מדויקות במהלך האימון, הדקו את הרצועה היטב סביב פרק כף היד שלכם, בדיוק מאחורי עצם הפרק. אל תמקמו את שעון הריצה על גבי עצם הפרק, החיישן בגב השעון צריך לגעת בעור, אך שהרצועה לא תהיה הדוקה מדי.



כאשר אינכם מודדים דופק, שחררו את הרצועה מעט להתאמה נוחה וכדי לאפשר לעורכם לנשום.

פולאר M430 תואם גם למשדר הדופק Polar Bluetooth® Smart. תוכלו לקנות משדר דופק כאביר נוסף.

התחילו באימון

1. ענדו את שעון M430 והדקו את הרצועה.
2. לאימון המצריך GPS צאו החוצה, התרחקו מביינים גבוהים ומעצים. בתצוגת שעון, לחצו על START (התחלה) כדי להיכנס לרשימת הפרופילים.
3. דפדפו לפרופיל הספורט המתאים בלחיצה על UP (למעלה) או DOWN (למטה), החזיקו את ה-M430 כשהתצוגה שלו פונה כלפי מעלה כדי לקלוט את אותות ה-GPS. כאשר מתגלה אות, ה-M430 רוטט והכתובת OK מוצג.
4. ה-M430 מגלה את הדופק שלכם כאשר זה מוצג.
5. לחצו על START (התחלה) כדי להתחיל את האימון ושמידות בדיוקן.



בחרו בספורט המועדף עליכם ובמידע שתרצו לעקוב אחריו במהלך האימונים באפליקציית Polar Flow בשירות המקוון.

השהייה ועצירה של האימון

לחצו על BACK (חזרה) כדי להשהות את האימון. כדי להמשיך את האימון לחצו על START (התחלה). כדי לעצור את האימון, לחצו לחיצה על BACK (חזרה) להשהייה ואז שוב לחיצה ארוכה על כפתור BACK (חזרה) עד שיוצג הכיתוב **Recording ended** (ההקלטה הסתיימה).

תוכלו לקרוא סיסמם של האימון שלכם ב-M430 מיד לאחר שעצרתם את האימון. קבלו ניתוח מפורט יותר באפליקציית Flow או בשירות המקוון.

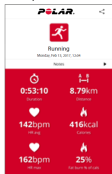
לאחר האימון

צפו בנתוני האימון שלכם במבט אחד באפליקציה בנייד

הורידו את אפליקציית Polar Flow ב-App Store או ב-Google Play. סנכרו את ה-M430 עם האפליקציה לאחר האימון וקבלו סקירה מיידית ומשוב על תוצאות האימון ועל הביצועים שלכם. באפליקציית Flow תוכלו גם לבדוק כיצד ישנתם בלילה ועד כמה הייתם פעילים במהלך היום.

שירות מקוון של Polar Flow למידע נוסף

סנכרו את נתוני האימון שלכם בשירות המקוון של Flow במחשב שלכם או דרך האפליקציה. בשירות המקוון, תוכלו לעקוב אחרי ההישגים שלכם ולראות ניתוח מפורט של תוצאות האימון שלכם, של הפעילות שלכם ושל השינה שלכם.



שמרו על ניקיון פולאר M430 ושטפו אותו מתחת למים זורמים לאחר כל אימון. לפני הטעינה, ודאו שהשעון אינו לח, ושאינו על מחבר ה-USB שלו שערוח, אבק או לכלוך. נגבו בעדינות לכלוכים או שאריות לחות. **אל תטענו את M430 כאשר מחבר ה-USB שלו רטוב.**

מפרט טכני	
סוג הסוללה	סוללת 255 MAH LI-POL
חיישן דופק	פנימי אופטי
זמן הפעלה	עד 8 שעות אימון עם GPS וחיישן דופק אופטי
עמידות במים	מתאים לשחיה
חומרים	סיליקון, פוליאוריתן תרמו פלסטי, פלדת אלחלד, ACRYLONITRILE BUTADIENE, פולימרי STYRENE, פיברגלס, פולי קרבונט, POLYMETHYL METHACRYLATE, פולימר קריסטל נזלי

ניתן לראות FAQ והדרכות וידיאו בכתובת support.polar.com/en/M430

APP STORE IS A SERVICE MARK OF APPLE INC.

ANDROID AND GOOGLE PLAY ARE TRADEMARKS OF GOOGLE INC.

IOS IS A TRADEMARK OR REGISTERED TRADEMARK OF CISCO IN THE U.S. AND OTHER COUNTRIES AND IS USED UNDER LICENSE.

MANUFACTURED BY
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE WITH

