



Polar Vantage V Titan **שעון מולטי ספורט פרו מקצועי עם מגע של טיטניום**

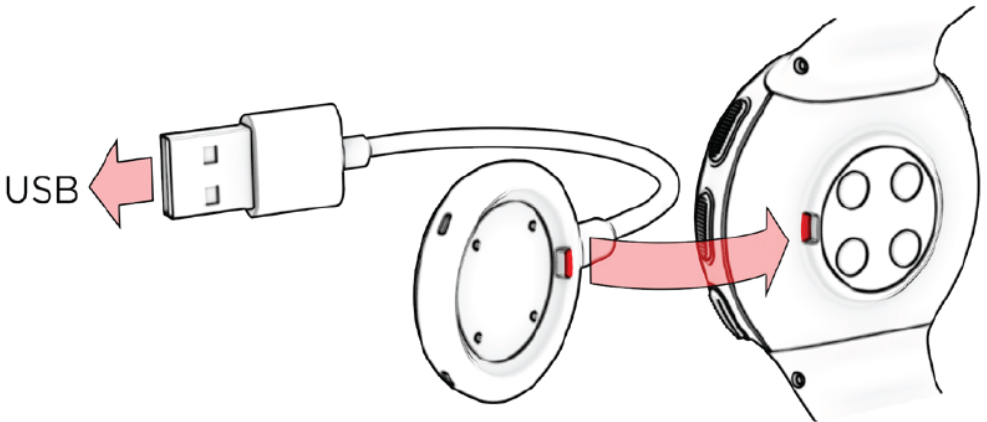


המדריך להפעלה מהירה

איך מתחילים

ברכות על בחירתכם! במדריך זה נוביל אתכם בצעדכם הראשונים בשימוש בשעון המולטי ספורט פרו - Polar Vantage V Titan.

1. **להתחלת השימוש בשעון ולטעינה**, חברו אותו לשקע USB לטעינה, על מנת שיידלק, בעזרת **הכבל הייעודי** שהגיע במארז השעון. **הכבל מתחבר בצורה מגנטית למקום בנקישה וכל שעליכם לעשות הוא לוודא שאתם משיקים את החיבור של הכבל לחרוץ בשעון שלכם** (מסומן בצבע אדום). אנא שימו לב לכך שיתכן וייקח זמן מה עד להופעת סימן הטעינה על גבי הצג.



2. **להגדרות השעון**, בחרו בשפה ובשיטת ההתקנה המועדפת עליכם. השעון מציע שלוש אפשרויות להתקנה: (A) דרך הסמארטפון, (B) עם המחשב או (C) מהשעון שלכם. דפדפו עד שתגיעו לאפשרות הנוחה לכם ביותר בעזרת לחצן UP/DOWN ואשרו את בחירתכם בעזרת לחצן **OK**. אנו ממליצים לעשות שימוש באפשרות **A** או **B**.

על מנת להשיג את נתוני האימון והפעילות המדויקים והאישיים ביותר, חשוב לדייק בהגדרות בזמן ההתקנה.





אפשרויות **A** ו-**B**: במידה וקיים עדכון קושחה (עידכון גירסה) לשעון שלכם, אנו ממליצים לכם להתקין אותו במהלך ההתקנה. התהליך יכול להמשך עד 10 דקות מסיים ההתקנה.

א. התקנה עם מכשיר נייד ואפליקציית Polar Flow

שימו לב לכך שעליכם לבצע את תהליך השיוך (pairing) באפליקציית **Flow** ולא בהגדרות בלוטות' של הנייד שלכם.

1. וודאו כי הנייד שלכם מחובר לרשת האינטרנט והפעילו את פונקציית **בלוטות'**.
2. הורידו את **אפליקציית Polar Flow** מחנות App Store או מחנות Google Play שבנייד שלכם.
3. פתחו את אפליקציית Flow בנייד.
4. אפליקציית Flow מזהה את שעון Vantage V Titan הקרוב ומבקשת מכם להתחיל בפעולת השיוך (pairing). קבלו את בקשת השיוך והזינו את קוד שיוך **בלוטות'** המוצג על גבי מסך השעון לאפליקציית Flow. במידה והקוד כבר מופיע בטלפון ובשעון יש לאשר אותו בטלפון ובשעון (לחיצה על OK).
5. היכנסו בעזרת **חשבון Polar** שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בשלבי הכניסה וההתקנה של האפליקציה.

לאחר שסיימתם להגדיר, הקישו על האפשרות של "**שמור וסנכרן**" וההגדרות שלכם יסונכרו עם השעון.

ב. התקנה עם מחשב

1. הכנסו לכתובת flow/polar.com/start והתקינו את תוכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** למחשב שלכם.
2. היכנסו באמצעות חשבון ה-Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בתהליך הרישום וההתקנה של Polar Flow באתר.

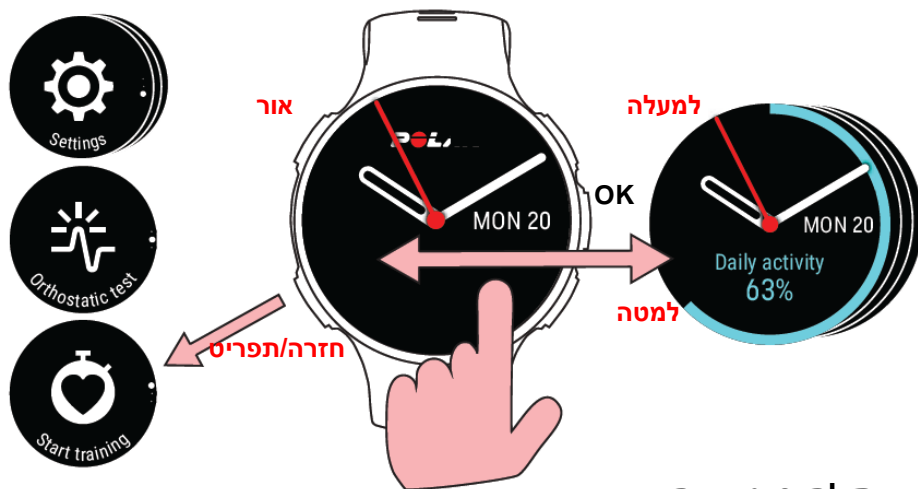
ג. התקנה מהשעון

כוונו את הערכים בעזרת לחצן למעלה / למטה **UP/DOWN** ואשרו כל בחירה בעזרת לחצן **OK**. במידה וברצונכם לחזור ולשנות הגדרה בכל שלב שהוא, לחצו על **BACK** עד שאתם מגיעים להגדרה שברצונכם לשנות.

כאשר אתם מבצעים את ההתקנה מהשעון, השעון שלכם עדיין לא מחובר לאפליקציית **Polar Flow**. עדכוני קושחה (גירסה) לשעון שלכם זמינים רק דרך אפליקציית **Polar Flow**.

על מנת לוודא שתיהנו מהשעון שלכם וממאפייני Polar הייחודיים בצורה מיטבית, חשוב שתבצעו את ההתקנה בשלב מאוחר יותר באתר Polar Flow במחשב או באפליקציית Polar Flow בנייד על-ידי מעקב אחר השלבים המצוינים באפשרות **A** או **B**.

הכירו את שעון מולטי ספורט פרו Vantage V Titan



פונקציות לחצני מקשים

- לחצו על לחצן **OK** לאישור הבחירות.
- עיינו בתצוגות באימון ובתפריט בעזרת לחצן **UP/DOWN**, עברו בין רשימות הבחירה וכוננו לערך הנבחר.
- חזרו, השהו ועצרו בעזרת לחצן **BACK**. בתצוגת הזמן לחצו על לחצן **BACK** לחזרה לתפריט, לחצו לחיצה ארוכה להפעלת תהליך השיוך והסנכרון.
- לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **LIGHT** לנעילת הלחצנים.

LIGHT - אור

אחורה – BACK / תפריט

למעלה - UP

למטה - DOWN

מסך מגע* (מנוטרל במהלך אימונים)

- הקישו על המסך לבחירת פריטים.
- העבירו את האצבע למעלה או למטה לגלילה.
- העבירו את האצבע שמאלה או ימינה במסך הזמן לצפייה במסכים השונים של השעון.

תכונות עיקריות

Training Load Pro

קבלו תמונה מקיפה לגבי הדרך שבה האימונים שלכם מחזקים אתכם בדרכים שונות, מאימון לאימון ולטווח ארוך.

Recovery Pro*

הימנעו מאימון יתר ופציעות והתאמנו בהתאם לדרגת ההתאוששות שלכם על בסיס יומי ולטווח הארוך. Training Load Pro יחד עם Recovery Pro מספקים הבנה מעמיקה בכל הנוגע לאימון ולהתאוששות.
*נדרש משדר דופק H10.

Running Power (מד וואטים)מפרק כף היד

Polar Running Power מהווה דרך פשוטה וקלה למעקב אחר מדידת הספק (וואטים) בזמן אמת במהלך ריצה ללא צורך בחיישנים נוספים. Running Power מספק נתונים נוספים לשם ניתוח יעילות הריצה שלכם ושיפורים ברמת הביצועים, מעניק לכם תובנות מקיפות יותר לגבי עצימות האימונים.

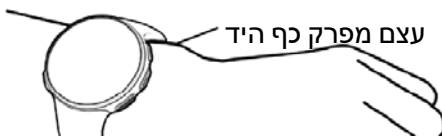
מדידת דופק מדויקת ביותר מפרק כף היד

טכנולוגית הפיז'ן המהפכנית של פולאר למדידת דופק עבור ענפי הספורט השונים, משלבת בין מדידת דופק אופטית ומדידת מגע בעור, מספקת מעקב מדויק אחר מדידת הדופק מפרק כף היד במהלך היום, אפילו בתנאי האימון התובעניים ביותר.

אימון מבוסס דופק

מדידת דופק מפרק כף היד פשוטה וקלה לביצוע. הדקו את רצועת היד לפני האימון, הפעילו את האימון בשעון שלכם ואתם מוכנים להתחיל.

על מנת להשיג קריאת דופק מדויקת בזמן האימון, ענדו את השעון שלכם במשך מספר דקות טרם התחלת המדידה וזאת על מנת שהעור שלכם יסתגל לשעון. הדקו היטב את רצועת היד בחלק העליון של שורש כף היד, בדיוק מאחורי עצם שורש כף היד. החיישנים בתחתית השעון חייבים לבוא במגע עם העור שלכם, אולם רצועת היד אינה צריכה להיות הדוקה מדי.



כאשר לא מודדים דופק, שחררו את רצועת השעון ליתר נוחות.

השעון שלכם תואם גם למשדר דופק עם רצועת חזה Polar H10. באפשרותכם לרכוש משדר דופק בנפרד. מצאו רשימה מלאה של חיישנים ואביזרים הנתמכים על ידי השעון שלכם בכתובת <http://www.agenteksport.co.il/catalog>



התחילו להתאמן

1. ענדו את השעון שלכם והדקו את הרצועה.
2. לחצו על לחצן **BACK** לכניסה תפריט הראשי, בחרו באפשרות של **התחל אימון Start training** ולאחר מכן דפדפו לפרופיל הספורט הרצוי.
3. צאו החוצה והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים. עמדו במקום ללא תזוזה כשהצג פונה כלפי מעלה במטרה לקלוט אותות GPS, העיגול האדום שסביב סמל ה GPS יהפוך לירוק.
4. כאשר השעון יאתר את הדופק שלכם, יוצג הדופק על המסך מוקף בירוק.
5. ברגע שכל האותות אותרו (מוקפים בירוק), לחצו על לחצן **OK** לתחילת הקלטת האימון.

השהייה ועצירת אימון

לחצו על לחצן **BACK** להשהיית האימון (Paused). להמשך האימון, לחצו על לחצן **OK**. לעצירת האימון, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **BACK** בזמן השהייה עד שעל גבי הצג יופיע המשפט **הקלטה הסתיימה** (Recording ended). תקבלו סיכום של האימון על המסך מיד לאחר שעצרתם את האימון.

השעון מסנכרן את נתוני האימון שלכם עם **אפליקציית Flow** בנייד באופן אוטומטי במידה ומכשיר הטלפון שלכם נמצא בטווח קליטת בלוטות' ואפליקציית Flow פתוחה.



איך לשמור על שעון מולטי ספורט פרו Vantage V Titan

שמרו על השעון שלכם במצב נקי באמצעות רחיצתו במי ברז לאחר כל אימון. לפני הטעינה, אנא וודאו כי אין רטיבות, לחות, אבק או לכלוך על מגעי הטעינה של השעון ועל הכבל. נגבו בעדינות את הכלוך או את הלחות. **אין להטעין את השעון בזמן שהוא רטוב.**

אפליקציית Polar Flow ואתר Flow

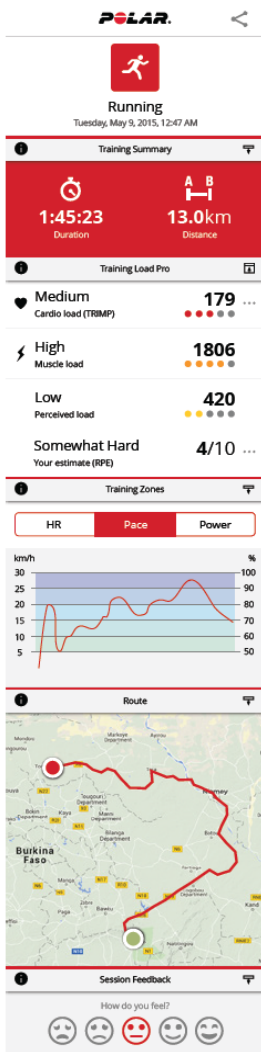
צפו בנתוני האימון באמצעות האפליקציה בנייד

התקינו את אפליקציית Polar Flow מחנות App Store או Google Play. סנכרונו את השעון שלכם עם אפליקציית Flow לאחר האימון וקבלו סקירה מידית ומשוב מיידי על התוצאות ואיכות הביצועים של האימון שלכם. באפליקציית Flow תוכלו גם לבדוק כיצד ישנתם וכמה הייתם פעילים במהלך היום.

אתר POLAR FLOW במחשב לניתוח נתונים מפורט יותר

סנכרונו את נתוני האימון באתר Polar Flow במחשב. תוכלו לעקוב אחר ההישגים שלכם, לקבל הדרכה ולצפות בניתוח נתונים מפורט של תוצאות האימון, הפעילות היומית והשינה שלכם.

באפשרותכם להתאים אישית את השעון לענפי הספורט המועדפים עליכם ולערוך מסכי אימון שונים לכל ענף ספורט **ב Polar Sport Profiles** שבאתר Polar Flow ובאפליקציית POLAR FLOW.



מפרט טכני

סוג סוללה:	ליתיום פולימר 320 מילי-אמפר/שעה
חיישן דופק:	אופטי פנימי
עמידות במים:	30 M מטרים (מתאים לשחייה לא לצלילה)
משקל: 59 גרם	
זכוכית גרילה	
גוף השעון: טיטניום	
רצועה מבד איכותי בשחור-אדום	

כבל: BRASS, PA66+PA6, PC, TPE, פלדת פחמן, ניילון.

ציוד הרדיו פועל בתדר ISM 2.402 - 2.480 גיגה הרץ והספק מרבי של 2.8 מילי-וואט.

הטכנולוגיה של פולאר למדידת דופק משולבת וחדשנית מפרק כף היד, עושה שימוש בכמות בטוחה וקטנה מאוד של זרם חשמלי על העור למדידת המגע של השעון בפרק כף היד לשיפור הדיוק.



/polarglobal