

# POLAR®

## VANTAGE M

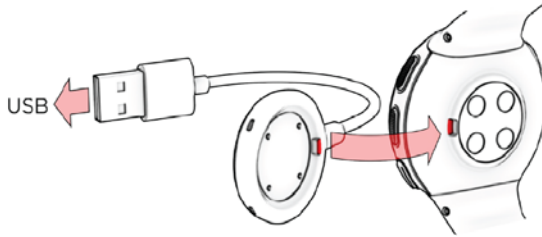
שעון המולטי ספורט המקצועי החדש!



## איך מתחילים

ברכות על בחירתכם! במדריך זה נוביל אתכם בצעדיכם הראשונים בשימוש בשעון המולטי ספורט החדש שלכם Polar Vantage M.

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 להריץ השעון (מסומן בצבע אדום). אנא שימו לב לכך שיתכן וייקח זמן מה עד להופעת סימן הטעינה על גבי הצג.



**להגדרות השעון שלכם**, בחרו בשפה ובשיטת ההתקנה המועדפת עליכם. השעון מציע שלוש אפשרויות להתקנה: (A) דרך הסמארטפון, (B) עם מחשב 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 (עדכון גרסה) לשעון שלכם, אנו ממליצים לכם להתקין אותו במהלך ההתקנה. התהליך יכול להמשך עד 10 דקות מסיום ההתקנה.



- **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 Polar Vantage M הקרוב ומבקשת מכם להתחיל עם פעולת השייך (pairing). קבלו את בקשת השייך והזינו את קוד שייך 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.

מיד עם סיום ההגדרות, הקישו על האפשרות של "שמור וסנכרן" וההגדרות שלכם יסונכרו עם השעון שלכם.

#### ● התקנה עם מחשב

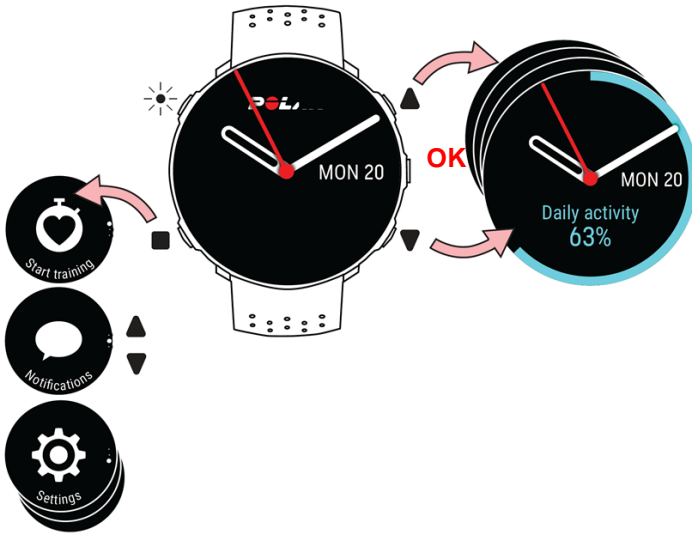
1. היכנסו לכתובת [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), הורידו והתקינו את תוכנת העברת נתונים Polar FlowSync למחשב שלכם.
2. היכנסו באמצעות חשבון ה-Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בתהליך הרישום וההתקנה באתר של Polar Flow.

#### ● התקנה מהשעון

כווננו 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 המיטבית, חשוב שתבצעו את ההתקנה בשלב מאוחר יותר באתר Polar Flow או בעזרת אפליקציית Polar Flow לנייד על-ידי מעקב אחר השלבים המצוינים באפשרות **א** או **ב**.

## – הכירו את Polar Vantage M שעון מולטי ספורט מקצועי



### פונקציות לחצני מקשים

- לחצו על לחצן **OK** לאישור הבחירות.
- עיינו בתצוגות באימון ובתפריט בעזרת לחצן **UP/DOWN**, עברו בין רשימות הבחירה וכוונו 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.

<b>LIGHT</b> – אור	*
<b>BACK</b> / תפריט - אחורה	■
<b>UP</b> - למעלה	▲
<b>DOWN</b> - למטה	▼

## תכונות עיקריות

### 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 אימון תובעניים ביותר.

### GPS משולב

GPS המשולב בשעון עוקב אחר קצב, מרחק וגובה בזמן אימון. באפשרותכם לצפות במסלול שלכם על המפה באפליקציית Polar Flow או באתר Polar Flow לאחר סיום האימון שלכם.

### Training Load Pro

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

### תכנית ריצה

התאמנו לקראת אירוע ריצה בעזרת תכנית אימונים מותאמת אישית וגמישה, באתר Polar Flow. בחרו מתוך ארבע מטרות שונות: 5 ק"מ, 10 ק"מ, חצי מרתון או מרתון, וקבלו תכנית אימונים המתאימה לכם ולמטרות שלכם.

### מדד ריצה (RUNNING INDEX)

מדד הריצה מספק לכם מידע משמעותי וחשוב בכל הנוגע לאיכות הריצה שלכם, ודרך פשוטה וקלה למעקב אחר ההתקדמות שלכם.

### 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 אימון, 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 מידי.



כאשר לא מוודדים דופק, שחררו את רצועת היד לצורך הנוחות .

השעון שלכם תואם גם לחיישן דופק עם רצועת חזה Polar H10. באפשרותכם לרכוש חיישן דופק בנפרד. מצאו רשימה מלאה של חיישנים ואבזרים שנתמכים על ידי השעון שלכם בכתובת [support.polar.com/en/VantageM](https://support.polar.com/en/VantageM).



## התחילו להתאמן

1. ענדו את השעון שלכם והדקו את רצועת היד.
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. ברגע שהאות נקלט, 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 אותו ( 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 המולטי ספורט החדש Vantage M

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 הלכלוך או את הלחות. **אין להטעין את השעון בזמן שהוא רטוב.**

## אפליקציית Polar Flow ואתר FLOW

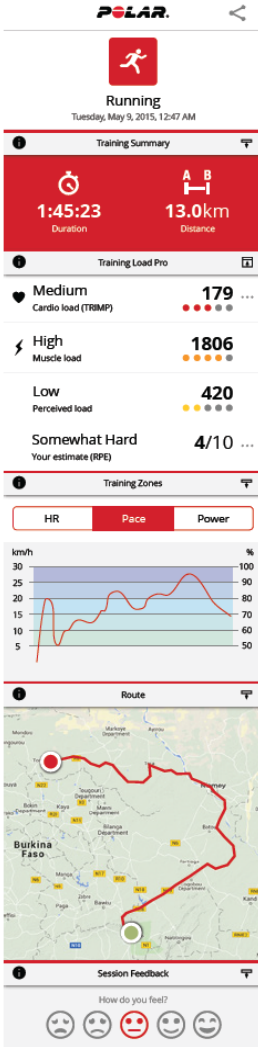
צפו בנתוני האימון באמצעות האפליקציה בנייד

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

אתר POLAR FLOW במחשב לניתוח נתונים מפורט יותר

סנכרנו 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** שאתר Polar Flow ובאפליקציית POLAR FLOW



סוג סוללה: סוללת ליתיום פולימר 230 מילי-אמפר/שעה

חיישן דופק: אופטי פנימי

עמידות במים: 30 M (מתאים לשחייה, לא לצלילה)

חומרים: דגם שחור: PC, ABS+GF, PMMA, פלדת אלחלד, TPC-ET, דגמי PC אדום

ולבן: PA+GF, ABS+BF, PMMA, פלדת אלחלד, סיליקון, PA+GF

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

ציוד הרדיו פועל בתדר ISM 2.402 - 2.480 גיגה הרץ והספק מרבי של 3.1 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