



POLAR A370

שעון מעקב פעילות



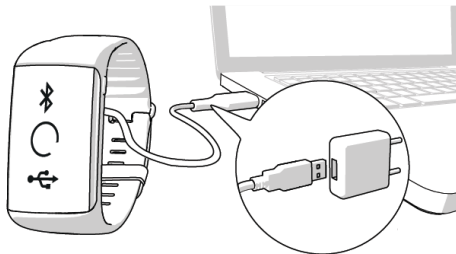
המדריך להתחלת עבודה עם פולאר A370

קבלו מידע נוסף בכתובת polar.com/support/A370

המדריך להפעלה מהירה

איך מתחילים

תוכלו לבחור להגדיר את שעון Polar A370 החדש שלכם על ידי [A] מכשיר טלפון נייד או על ידי [B] מחשב, המכשיר הנוח יותר עבורכם. שעון A370 נמצא במצב אחסון והוא יתעורר כאשר תחברו אותו ותגדירו אותו. על מנת לקבל את נתוני התרגול והפעילות המדויקים ביותר, חשוב שתהיו מדויקים בהגדרה. חברו את שעון A370 לשקע USB עם מתח או אל מטען USB עם כבל מיקרו USB סטנדרטי. יתכן כי יידרשו מספר דקות עד ששעון A370 שלכם יתעורר. הניחו לשעון A370 להיטען במהלך ההגדרה.



אם יש עדכון קושחה זמין עבור שעון A370 שלכם, אנו ממליצים להתקין אותו תוך כדי ההגדרה. השלמת תהליך זה עשויה להתמשך עד 10 דקות.



A. הגדרה באמצעות הטלפון הנייד שלכם ואפליקצית POLAR FLOW

אנא שימו לב לכך כי עליכם לבצע צימוד (pairing) באפליקצית Polar Flow ולא בהגדרות Bluetooth של הטלפון הנייד.

1. ודאו כי הטלפון הנייד מחובר לאינטרנט והפעילו את Bluetooth®.

2. הורידו את אפליקצית Polar Flow

מתוך App Store או Google Play

בטלפון הנייד שלכם.

3. פתחו את אפליקצית Polar Flow

בטלפון הנייד שלכם.

4. אפליקצית Polar Flow תזהה את

שעון A370 שלכם בקרבת מקום

ותבקש מכם להתחיל לשייך אותו.

קבלו את בקשת השייך והקלידו קוד

שיוך של Bluetooth אשר מופיע

בתצוגת שעון A370 אל אפליקצית

Flow.

5. היכנסו עם חשבון Polar שלכם או

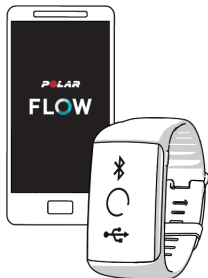
צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם

לאורך הכניסה וההתאמה האישית

בתוך האפליקציה.

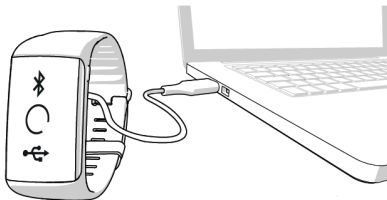
6. לאחר שקבעתם את כל ההגדרות הקישו על 'שמירה וסנכרון' **Save and sync**

ויתבצע סנכרון של ההגדרות שלכם עם שעון A370 שלכם.



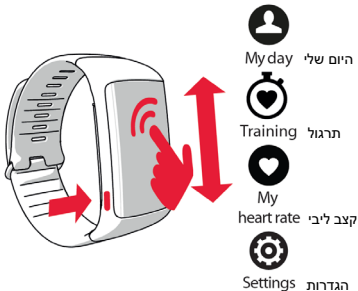
B. הגדרה על ידי מחשב

1. הכנסו אל flow.polar.com/start והתקינו את תכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** במחשב שלכם.
2. הכנסו עם חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם לאורך הכניסה וההתאמה האישית בתוך השירות האינטרנטי.



הכירו את שעון A370 שלכם

- תוכלו להפעיל את התצוגה בתנועה פשוטה של פרק כף היד או בלחיצה על המקש בצד.
- דפדפו בתפריטים באמצעות הסטת מסך המגע מעלה או מטה.
- בחרו פרטי תפריט בהקשה עליהם.
- לחצו על המקש בצד לחזרה אחורה בתפריטים.
- להחלפת פני השעון, הקישו והחזיקו את התצוגה במצב צפייה בשעון והעבירו מעלה או מטה.
- לחצו והחזיקו את המקש במצב צפייה בשעון עד שתראו **Searching** כדי לפתוח את סנכרון אפליקצית Polar Flow ולשיוך עם מכשיר עזר.

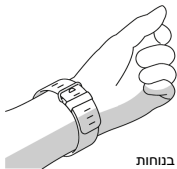


כיצד לענוד את השעון

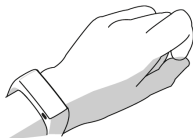
שעון A370 מודד ברציפות את קצב הלב בפרק כף היד, לאורך כל היום ובמהלך האימון. על מנת לקבל קריאת קצב לב מדויקת, מצאו התאמה נוחה על פרק כף היד בעזרת העצות הבאות:

כאשר אתם עונדים את השעון לאורך היום, חזקו את הרצועה בחלק העליון של פרק כף היד, **מאחורי עצם מפרק כף היד**. אל תמקמו את רצועת השעון על עצם המפרק כף היד. הרצועה יכולה להיות רופפת מעט כל עוד החיישן מאחור נוגע בעור ונשאר במקומו כאשר אתם בתנועה.

הדקו מעט את הרצועה כאשר אתם מתחילים באימון, כך שהחיישן לא ינוע במהלכו. רצועת פרק כף היד לא אמורה להיות בלתי נוחה או הדוקה מדי. זכרו לרופף את רצועת פרק כף היד לאחר האימון להתאמה אישית נוחה יותר.



צמוד בנוחות



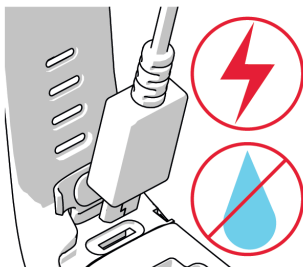
הטיפול בשעון A370

שטפו את שעון A370 ואת פרק כף היד מדי יום על מנת למנוע גירויים בעור. ייבשו את פרק כף היד ואת הרצועה לפני שתחזרו לענוד אותו. מדי פעם, הורידו את שעון מעקב הפעילות והניחו לעור לנשום.

לאחר שחייה במי ים או הזעה מרובה, שטפו את פתח USB תחת מים זורמים והניחו לפתח USB להתייבש בכך שתשאירו את המכסה פתוח עד לייבוש מוחלט.

אל תחברו את A370 לחשמל (לטעינה או סנכרון) כאשר פתח USB רטוב ממים או זיעה.

טעינת שעון רטוב פוגעת בפתח USB, לכן אל תחברו אותו אפילו למחשב שלכם לצורך סנכרון אם טרם התייבש.



מפרט טכני

ליתיום - פולימר MAH 100

אופטי פנימי

30 M (רחצה ושחייה בלבד)

רצועה: סיליקון, פלדת אל חלד, פוליבוטילן טרפתלאט, פיברגלאס
מכשיר: פוליאוריתן תרמו פלסטי אקרילוניטריל בוטדין סטירן,
פיברגלאס, פולי קרבונט, פלדת אל חלד, זכוכית

סוג סוללה

חיישן קצב לב

עמידות במים

חומרים

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



/polarglobal