



שעון מולטי ספורט לפעילות שטח

GRIT X

מדריך הפעלה



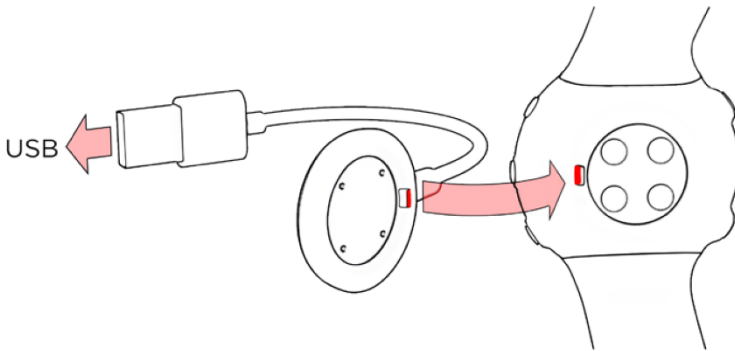
לפירוט נוסף הכנסו לכתובת support.polar.com/en

איך מתחילים:

ברכות על בחירתכם המצוינת! במדריך זה נלווה אתכם בשלבים בראשונים שבתחילת השימוש בשעון Polar GRIT X החדש שלכם.

לפני שאתם יוצאים, אנא הורידו את גרסת הקושחה (Firmware) האחרונה במהלך ההתקנה. תקבלו הודעה במידה וגרסה חדשה זמינה בעת ביצוע ההתקנה עם מכשיר נייר או עם מחשב.

1. להתחלת השימוש בשעון ולטעינה, חברו אותו למטען USB הכולל כבל מותאם שהגיע בתוך המארז. הכבל נסגר בנקישה למקומו באמצעות מגנט, כל שעליכם לעשות הוא לוודא שאתם משיקים את החיבור של הכבל לחריץ בשעון שלכם (מסומן בצבע אדום). אנא שימו לב לכך שייקח זמן מה עד להופעת סימן הטעינה על גבי המסך. באפשרותכם להעיר את השעון גם באמצעות לחיצה ארוכה במשך 4 שניות על לחצן **OK** במידה והסוללה אינה ריקה לחלוטין.



2. להגדרות השעון, בחרו בשפה ובשיטת ההתקנה המועדפת עליכם. השעון מציע שלוש אפשרויות להתקנה: התקנה (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**.


A. התקנה עם מכשיר נייד ויישום POLAR FLOW

חשוב: עליכם לבצע שיוך (pairing) באפליקציית Flow ולא בהגדרות בלוטות' של הנייד.

1. אנא וודאו כי הנייד שלכם מחובר לרשת האינטרנט והפעילו את פונקציית בלוטות'.
2. הורידו את יישום Polar Flow מתוך חנות ה- App Store או מתוך Google Play בנייד שלכם.
3. פתחו את אפליקציית Flow בנייד שלכם. אפליקציית Flow מזהה את שעון GRIT X ומבקשת מכם להתחיל בפעולת השיוך (pairing). הקישו על לחצן **START**.
4. כאשר הודעת אישור בקשת שיוך בלוטות' מופיעה בנייד שלכם, בדקו כי הקוד המוצג על הנייד שלכם תואם לקוד המוצג בשעון שלכם.
5. אשרו את בקשת השיוך של בלוטות' בנייד שלכם ואשרו את קוד שיוך בשעון שלכם בלחיצת **OK**. עם סיום הצימוד תופיע הודעה "paring done".
6. **Pairing Done** מופיע על גבי המסך ברגע שפעולת השיוך הסתיימה.
7. הכנסו בעזרת חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בשלבי החיבור וההתקנה של האפליקציה.

לאחר שסיימתם עם ההגדרות, הקישו על האפשרות "**שמור וסנכרן**" וההגדרות שלכם יסונכרו עם השעון. זכרו לסנכרן את השעון שלכם עם Flow באופן סדיר.

B. התקנה עם מחשב

1. הכנסו לכתובת flow.polar.com/start והורידו והתקינו את תוכנת העברת הנתונים Polar FlowSync למחשב שלכם.
 2. הכנסו באמצעות חשבון ה Polar או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בתהליך הרישום וההתקנה של Polar Flow. באתר.
- על מנת להשיג את נתוני האימון והפעילות האישיים והמדויקים ביותר,  שוב לדייק בהגדרות בזמן ההתקנה.



אפשרויות **A** ו-**B**: במידה וקיים עדכון קושחה (עדכון גרסה) לשעון שלכם, אנו ממליצים להתקין אותו במהלך ההתקנה. התהליך עשוי להימשך עד 10 דקות מסיום ההתקנה.

הכירו את Polar GRIT X



פונקציות לחצני מקשים

לחצו על לחצן **OK** לאישור הבחירות.

- עיינו בתצוגות האימון ובתפריט בעזרת לחצן **UP/DOWN**, דפדפו בין רשימות הבחירה וכוונו לערך בחר.
- 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 לחצנים.

מסך מגע* (מנוטרל במהלך האימונים)

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

תאורה / **LIGHT**

אחורה
BACK
תפריט/סנכן

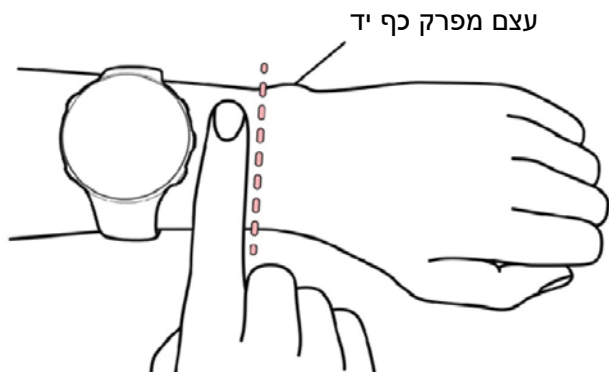
למעלה **UP**

למטה **DOWN**

מידת דופק ממפרק כף היד

להשגת קריאות דופק מדוייקות, אנא וודאו שאתם עונדים את השעון כנדרש. הדקו את רצועת השעון לפני האימון, הפעילו את האימון בשעון ואתם מוכנים להתחיל.

- ענדו את השעון על החלק העליון של מפרק כף היד שלכם, לכל הפחות רוחב של אצבע אחת מעל עצם מפרק כף היד.
- חזקו את רצועת היד היטב סביב מפרק כף היד. החיישן בחלק האחורי חייב להיות במגע קבוע עם העור שלכם והשעון לא אמור לנוע על הזרוע שלכם.
- תנו לעור שלכם מספר דקות להסתגל לשעון טרם תחילת מפגש אימון.



כאשר אינכם מודדים קצב לב, שחררו את רצועת היד מעט להתאמה נוחה יותר ועל מנת לאפשר לעור שלכם לנשום.

השעון שלכם תואם גם לחיישני דופק Polar עם רצועות החזה. באפשרותכם לרכוש חיישן דופק בתור אביזר. לרשימה המלאה של חיישנים ואביזרים שהשעון תואם אליהם: support.polar.com/en/compatibility.



התחילו להתאמן

1. ענדו את השעון והדקו את רצועת היד.
2. לחצו על לחצן **BACK** לכניסה לתפריט הראשי, בחרו באפשרות "התחלת אימון" Start training ולאחר מכן דפדפו עד לפרופיל הספורט הרצוי.

3. צאו החוצה והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים. השאירו את השעון שלכם ללא תזוזה כשהתצוגה פונה כלפי מעלה לשם קליטת אותות GPS. העיגול סביב סמל ה-GPS יהפוך לירוק ברגע שה-GPS מוכן.
4. כאשר השעון יאתר את הדופק שלכם, הדופק יוצג על המסך, מוקף בירוק.
5. ברגע שכל האותות אותרו (מוקפים בירוק), לחצו על לחצן **OK** לתחילת הקלטת האימון.

השהייה ועצירה של אימון

לחצו על לחצן **BACK** להשהיית מפגש האימון (paused). להמשך האימון, לחצו על לחצן **OK**. לעצירת האימון, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **BACK** בזמן השהייה, עד אשר יופיע על הצג המשפט **Recording ended** (הקלטת האימון הסתיימה). תקבלו סיכום האימון שלכם על מסך השעון מיד לאחר שעצרתם את האימון.

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



איך לשמור על שעון Polat GRIT X

שמרו את השעון שלכם במצב נקי באמצעות שטיפתו במי ברז לאחר כל אימון. לפני הטעינה, אנא וודאו שאין רטיבות, לחות, אבק או לכלוך על מגעי הטעינה של השעון ועל הכבל. נגבו בעדינות לכלוך או לחות. **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 ומשוב מיידיים על נתוני

האימון, תוצאות ואיכות הביצועים. באפליקצית Flow תוכלו לראות גם כיצד ישנתם במהלך הלילה וכמה הייתם פעילים במהלך היום.

אתר האינטרנט POLAR Flow לצפייה במחשב בניתוח נתונים מפורט

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

באפשרותכם להתאים אישית את השעון לענפי הספורט המועדפים עליכם ולערוך מסכי אימון שונים לכל ענף ספורט ב-Polar sport profiles באתר Polar Flow ובאפליקצית Polar Flow.

מידע נוסף אודות השעון זמין באתר: <https://www.polar.com/he/grit-x>

מפרט טכני

סוג סוללה: סוללה מסוג Li-pol 346 mAh
חיישן דופק: ניטור הדופק בעזרת טכנולוגיית החיישנים המשולבת Precision Prime™.
עמידות במים: 100 מטרים (מתאים לשחייה לא לצלילה)
משקל: 66 גרם עם רצועה, 44 גרם בלי רצועה

חומרים

מארז חזק במיוחד מפלדת אל-חלד (עם ציפוי DLC בגרסה בצבע שחור). כיסוי אחורי מפולימר מחוזק בסיבי זכוכית.

מסך: מסך מגע צבעוני שפועל תמיד. זכוכית Gorilla עם ציפוי דוחה טביעות אצבע, מוגנת עם מסגרת מפלדת אל-חלד מחושלת. גודל 1.2 אינץ', רזולוציה 240 x 240.

רצועות: סיליקון עמיד ונוח.

קישוריות: Bluetooth Low Energy. כבל USB מותאם אישית לטעינה ולסנכרון נתונים.

צידוד הרדיו מפעיל רצועת(ות) תדרים) 2.402 - 2.480 GHz ISM והספק מרבי של 5 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.

מידע אודות חומרים ומפרטים טכניים זמין במדריך למשתמש בכתובת support.polar.com/en

חנות APP STORE היא סימן שירות של APPLE INC.
ANDROID וגם GOOGLE PLAY הם סמלי מסחר של GOOGLE INC.
IOS הינו סמל מסחר או סמל מסחרי רשום של CISCO בארה"ב ובמדינות אחרות והינו בשימוש תחת רישיון.

מיוצר ע"י Polar Electro OY

90440 KEMPELE

פינלנד

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)



/polarglobal