



מדריך להתחלת עבודה עם שעוני הכושר

POLAR IGNITE / IGNITE 2

עם GPS מובנה

Polar UNITE

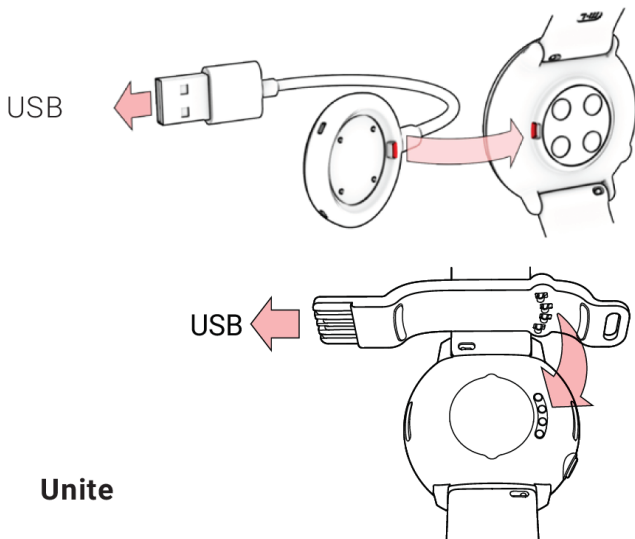
שעון כושר

למדו עוד על השעון באתר:

<https://support.polar.com/en/unite>

איך מתחילים

1. להפעלת ולטעינת השעון , חברו אותו לשקע USB או מטען USB עם כבל תואם (Ignite/Ignite 2) או עם מטען טעינה USB (Unite) שהגיע בתוך המארז.



Ignite/Ignite 2

2. להתקנת השעון, בחרו שפה ושיטת התקנה. השעון מאפשר שלוש אפשרויות להתקנה: (A) בטלפון שלכם (B) במחשב שלכם או (C) בשעון שלכם. עיינו באפשרויות באמצעות העברת הצג למעלה או למטה. הקישו על הצג לאישור הבחירה שלכם. אנו ממליצים על אפשרות A או B.

A התקנה דרך הטלפון

- עליכם לבצע פעולת שיוך באפליקציית Polar Flow ולא בהגדרות Bluetooth של הטלפון שלכם.
1. וודאו כי הטלפון שלכם מחובר לאינטרנט והפעילו את פונקציית Bluetooth®.
 2. הורידו את אפליקציית Polar Flow מתוך App Store או Google Play.
 3. פתחו את אפליקציית Flow בטלפון. אפליקציית Flow מזהה את השעון שלכם ומבקשת מכם להתחיל בפעולת השיוך שלו. הקישו על לחצן Start.
 4. אשרו את בקשת שיוך Bluetooth בטלפון. אשרו את קוד הפיון בשעון ותהליך השיוך יסתיים.

5. **התחברו** בעזרת **חשבון Polar** שלכם או צרו חשבון חדש. תקבלו הכוונה במהלך תהליך ההרשמה וההתקנה בתוך האפליקציה.

לאחר שסיימתם עם ההגדרות, הקישו על **שמור וסנכרן** וההגדרות שלכם יהיו מסונכרות עם השעון שלכם.



השעון שלכם מסנכרן את נתוני האימון שלכם עם אפליקציית Flow mobile באופן אוטומטי עם מכשיר הטלפון שלכם בטווח קליטת Bluetooth וכאשר אפליקציית Flow מופעלת. באפשרותכם גם לסנכרן את נתוני האימון שלכם באופן ידני עם אפליקציית Flow באמצעות לחיצה ארוכה על לחצן השעון שלכם.

B התקנה על המחשב

1. הכנסו לכתובת flow.polar.com/start ובצעו הורדה לאחר מכן התקנה של תוכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** למחשב.

2. הרשמו בעזרת חשבון ה-Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו ננחה אתכם בתהליך ההרשמה וההגדרות שלכם באתר של Polar Flow.

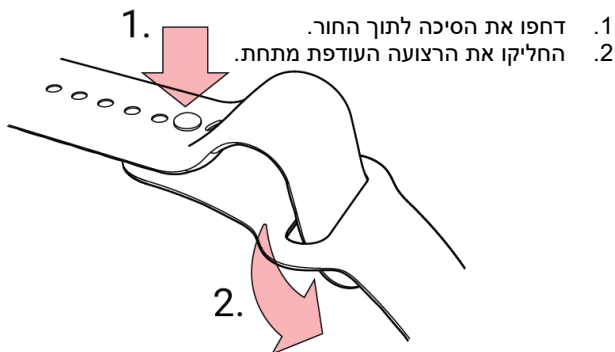


על מנת להשיג את נתוני האימון והפעילות המדויקים ביותר והאישיים שלכם, חשוב שתדייקו עם ההגדרות בהתקנה.



במידה וקיים עדכון קושחה זמין לשעון שלכם, אנו ממליצים לכם להתקין אותו במהלך ההתקנה. יתכן והתהליך ייארך עד 10 דקות.

איך לענוד נכון את רצועת היד UNITE



הכירו את השעון שלכם



העבירו את היד במהירות (Swipe):

- למעלה או למטה לגלילה
- שמאלה או ימינה בתצוגת הזמן לצפייה בצד שונה של השעון או במהלך אימון במטרה לראות תצוגות אימון שונות.

הקישו על הצג:

- לאישור בחירות ולבחירת פריטים
- לצפייה במידע יותר מפורט מעבר לפני השעון

לחצו על הלחצן:

- לחזרה, להשהיה ולעצירה
- בתצוגת הזמן לכניסה לתפריט
- לחצו לחיצה ארוכה לתחילת השייך והסנכרון

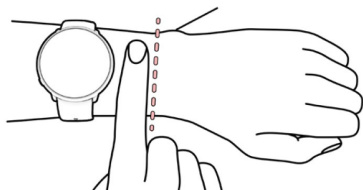
התאורה האחורית מופעלת באופן אוטומטי ברגע שאתם מסובבים את פרק כף היד שלכם על מנת להסתכל על השעון.

ענידת השעון

מקמו את השעון שלכם בצמוד אחרי עצם מפרק כף היד. להשגת קריאות מדויקות של קצב לב **במהלך אימון:**

- הרכיבו את השעון בחלק העליון של מפרק כף היד, לכל הפחות ברוחב של אצבע מעצם מפרק כף היד.
- חזקו את רצועת השעון מעט יותר חזק סביב מפרק כף היד. החיישן מאחור חייב להיות במגע קבוע עם העור שלכם והשעון חייב להיות מהודק כך שלא יזוז על הזרוע שלכם.

מפרק כף היד



בזמן שאינכם מודדים דופק או עוקבים אחר השינה, שחררו את רצועת השעון על מנת לאפשר לעור שלכם לנשום.

הטיפול בשעון הכושר שלכם

שמרו על השעון שלכם נקי באמצעות שטיפתו תחת מי ברז זורמים לאחר כל אימון. לפני טעינה, אנא וודאו שאין לחות, אבק או לכלוך על מגעי הטעינה של השעון והכבל. נגבו בעדינות את הלכלוך או את הלחות. אין להטעין את השעון בזמן שהוא רטוב.

התחילו להתאמן

1. הרכיבו את השעון שלכם והדקו את רצועת השעון.
2. לחצו על הלחצן לכניסה לתפריט הראשי, הקישו על **Start training**, ולאחר מכן הזיזו את האצבע שמאלה או ימינה לבחירה בפרופיל הספורט.
3. המתינו עד שקצב הלב שלכם מוצג בתוך העיגול הירוק.
4. הקישו על פרופיל הספורט לתחילת הקלטת האימון.

השהייה ועצירת האימון

לחצו על הלחצן להשהיית האימון. להמשך האימון, הקישו שוב על הצג. להפסקת האימון: בזמן השהיית האימון לחצו לחיצה ארוכה על הלחצן עד להופעת המשפט **Recording ended** על גבי הצג.

אימון עם GPS:

Ignite/Ignite 2: צאו והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים. שמרו על השעון ללא תזוזה כשהצג פונה כלפי מעלה לקליטת אותות לוויינים של GPS. העיגול מסביב לסמל ה-GPS יהפוך לצבע ירוק והשעון ירטוט ברגע שה-GPS מוכן.

Unite: להשגת נתוני GPS, חברו את השעון למכשיר הטלפון הנייד שלכם. התקינו את אפליקציית Polar Flow במכשיר הטלפון הנייד, שייכו אותה לשעון ואפשרו לה לעשות שימוש בכל עת במיקום מכשיר הטלפון שלכם. עליכם לקחת את הטלפון הנייד שלכם אתכם לאימונים.

אפליקציה בנייד ובאינטרנט Polar Flow

ו-Polar Web Services

סנכרו את השעון שלכם עם אפליקציית **Flow** לאחר האימון וקבלו סקירה מיידיית ומשוב על האימון, הפעילות והשינה שלכם.

סנכרו את נתוני האימון שלכם ל- **Flow web service** עם המחשב שלכם או באמצעות אפליקציית Flow למעקב אחר ההישגים שלכם, לקבלת הדרכה ולצפייה מפורטת בתוצאות האימון, הפעילות והשינה שלכם.

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

לקבלת הנחיות להחלפת רצועת היד עיינו בסרטון הווידאו:
[.bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

ציוד הרדיו מפעיל רצועת(ות) תדר 2.402 - 2.480 GHz ISM
והספק מרבי של 5mW.

בדגמים Polar Ignite/Ignite2 טכנולוגיית החיישן המשלבת מדידת
דופק אופטית - Polar Precision Prime, עושה שימוש בכמות
בטוחה ומאוד קטנה של זרם חשמל על העור למדידת המגע של
המכשיר לשורש כף היד שלכם לשיפור הדיוק.

APP STORE IS A SERVICE MARK OF APPLE INC.
ANDROID AND GOOGLE PLAY ARE TRADEMARKS
OF GOOGLE INC.

מיוצר על ידי POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE פינלנד
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

