



מדריך להתחלת השימוש בשעון

Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

שעוני כושר עם GPS מובנה

Unite

שעון כושר

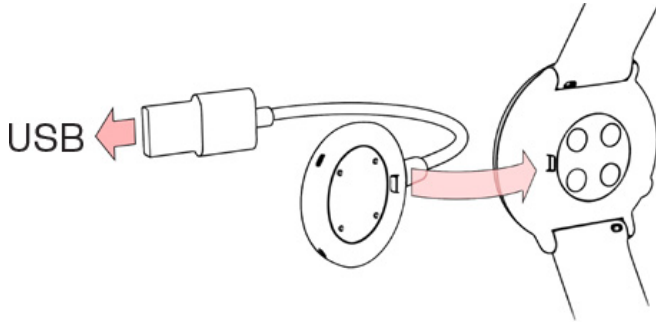
עברית

למידע נוסף נא לבקר באתר support.polar.com/en

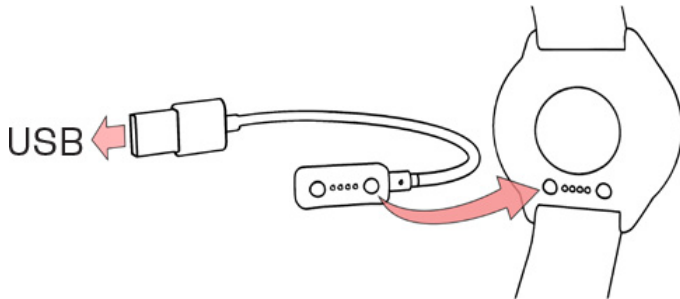
טעינה

להפעלת וטעינת השעון, יש לחברו לשקע USB פעיל או למטען USB עם הכבל התואם או מטען הטעינה המצורף לאריזה.

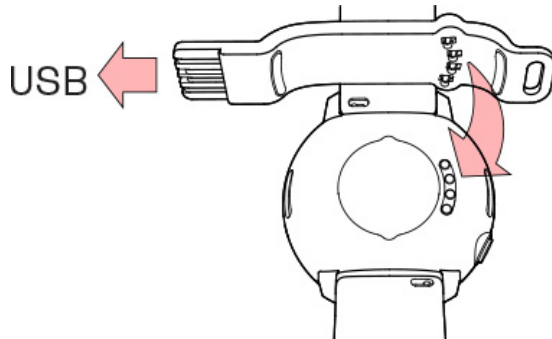
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



התקנה

לאחר הפעלת השעון יש לבחור את השפה ושיטת ההתקנה. השעון מציע שלוש אפשרויות להתקנה:

(א) התקנה על טלפון נייד,

(ב) התקנה על מחשב או

(ג) התקנה על שעון.

יש לדפדף לאפשרות הרצויה על ידי הזזת המסך עם האצבע למעלה או למטה וללחוץ על המסך לאישור הבחירה. מומלץ לבחור באפשרות **א'** או **ב'**. ניתן לקבל את העדכונים האחרונים לשעון באמצעות התקנתו על טלפון או מחשב.

א התקנה על טלפון נייד

יש לבצע פעולת שיוך (pairing) באפליקציית Polar Flow **ולא** בהגדרות בלוטות' של הטלפון הנייד.

1. לוודא כי **הטלפון הנייד** מחובר ל**אינטרנט** ולהפעיל את ה**בלוטות'**.

2. יש להוריד את אפליקציית **Polar Flow** מחנות **App Store** או **Google Play**.

3. פתחו את אפליקציית Flow בטלפון הנייד. אפליקציית Flow מזהה את השעון ומבקשת להתחיל בתהליך השיוך. לחצו על לחצן ההפעלה **(Start)**.

4. אשרו את בקשת שיוך בלוטות' בטלפון הנייד, אשרו את קוד PIN בשעון, ותהליך השיוך הסתיים.

5. **הרשמו** באמצעות **חשבון Polar** או צרו חשבון חדש. יוצגו הוראות מפורטות של שלבי ההרשמה וההתקנה באפליקציה.

עם סיום ההגדרות, יש להקיש על **Save and sync** לשמירה וסנכרון, וההגדרות יסונכרו על השעון.

ב התקנה על מחשב

1. יש להיכנס לכתובת flow.polar.com/start, להוריד ולהתקין את תוכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** במחשב.
2. להירשם באמצעות **חשבון Polar** או ליצור חשבון חדש. יוצגו הוראות מפורטות של שלבי ההרשמה וההתקנה בשירות הרשת של Polar Flow.

להשגת נתוני האימון והפעילות האישיים המדויקים ביותר, חשוב לדייק בהגדרות במהלך ההתקנה.

לעדכון השעון, יש לעדכן תמיד את הקושחה כאשר יש גרסת קושחה חדשה זמינה. תתקבל הודעה באמצעות Flow מתי גרסת קושחה חדשה זמינה להתקנה.

להכיר את השעון



העברת מסך:

- ניתן להזיז את מסך תצוגת זמן עם האצבע שמאלה או ימינה לשינוי התצוגה, או במהלך האימון כדי לראות תצוגות אימון שונות.
- יש להזיז את המסך למעלה או למטה לגלילה

לחיצה על המסך:

- לאישור הבחירות ולבחירת פריטים.
- לצפייה במידע מפורט יותר מאחורי התצוגות.

לחיצה על הלחצן:

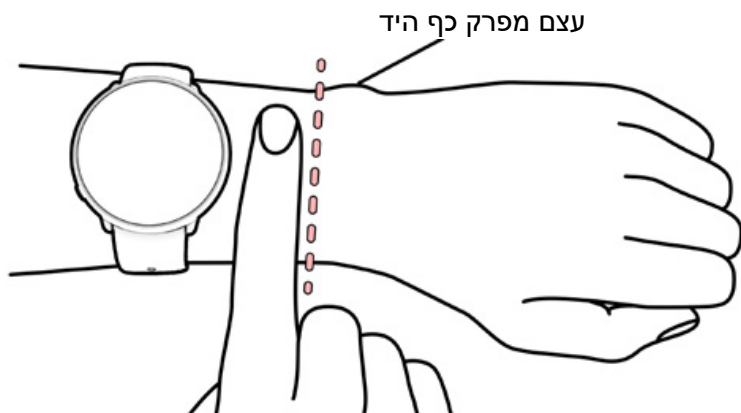
- בתצוגת הזמן כדי להיכנס לתפריט.
- לחזרה אחורה, השתייה ועצירה.
- ללחוץ ממושכות להתחלת הזיווג והסנכרון.

התאורה האחורית מופעלת אוטומטית עם הזזת פרק היד לצפייה בשעון.

Ignite 3: לחיצה רציפה על המסך עם האצבעות בזמן אימון תתחיל הקפה חדשה (LAP).

ענידת השעון

- יש לענוד את השעון הדוק היטב מאחורי עצם מפרק כף היד. לקבלת קריאות מדויקות של קצב הלב במהלך אימון:
- יש לענוד את השעון על מפרק כף היד, במרחק של רוחב אצבע לפחות מעצם מפרק כף היד.
 - יש להדק מעט את רצועת היד סביב מפרק כף היד. החיישן בחלקו האחורי של השעון חייב לבוא במגע תמידי עם העור, ואין לאפשר לשעון לנוע בחופשיות על הזרוע.



כאשר השעון אינו מודד את קצב הלב או מנטר את השינה, יש לרופף את רצועת היד ולתת לעור לנשום.

איך לשמור על השעון

יש לנקות את השעון על ידי שטיפתו במים זורמים לאחר כל אימון. לפני הטעינה, נא לוודא כי אין לחות, אבק או לכלוך על מגעי הטעינה של השעון והכבל. לנגב בזהירות כל לכלוך או לחות. **אין להטעין את השעון כשהוא רטוב.**

אימון

1. לענוד את השעון ולהדק את רצועת היד.
2. ללחוץ על הלחצן לכניסה לתפריט הראשי, להקיש על **Start training** להתחלת האימון, ואז להזיז שמאלה או ימינה את המסך עם האצבע, לבחירת פרופיל ספורט.
3. להמתין עד שקצב הלב מוצג בתוך העיגול הירוק, ואז להקיש על המסך להתחלת הקלטת האימון.

השהיית ועצירת האימון

ללחוץ על הלחצן להשהיית האימון. להקיש על המסך להמשך האימון.
לעצירת האימון, יש ללחוץ ממושכות על **הלחצן** במצב השהייה עד שמופיעה הודעת סיום ההקלטה (**Recording ended**).

אימון עם GPS

Ignite/ Ignite2/ Ignite3: לצאת החוצה ולהתרחק מבניינים גבוהים ועצים. להחזיק את השעון במצב יציב ללא תזוזה כשהמסך פונה כלפי מעלה כדי ללכוד אותות GPS לווייניים. העיגול סביב סמל ה-GPS יהפוך לירוק כאשר GPS מוכן לפעולה.

Unite: לקבלת נתוני GPS, יש לחבר את השעון לטלפון נייד. להתקין את אפליקציית Polar Flow על הטלפון הנייד, לשייך (pairing) את האפליקציה עם שעון Unite, ולתת לשעון רשות להשתמש תמיד בנתוני המיקום של הטלפון הנייד. יש להחזיק את הטלפון הנייד אצלכם במהלך האימון.

Polar Flow

ניתן לנתח את תוצאות האימון, הפעילות והשינה תוך כדי פעולה באמצעות אפליקציית Flow, ולבצע ניתוח מעמיק יותר באמצעות שירות רשת Flow. מומלץ לסנכרן את השעון פעם בשבוע לפחות עם אפליקציית Polar Flow לעדכון הנתונים בין השעון, היישום הנייד ושירות הרשת.

מידע על חומרים ומפרטים טכניים זמין במדריך למשתמש בכתובת [support.polar.com/en bit.ly/ polar-wristband](https://support.polar.com/en/bit.ly/polar-wristband).

ציוד הרדיו מפעיל פס(י) תדר 2.402 - 2.480 GHz ISM והספק מקסימאלי של 5 מיליואט.

טכנולוגיית פיוז'ן של חיישן קצב הלב האופטי Polar Precision Prime עושה שימוש בזרם חשמלי קטן מאוד ובטיחותי על פני העור למדידת המגע של כמכשיר עם פרק כף היד לשיפור הדיוק.

דגם: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B
App Store הוא סימן שירות של Apple Inc.
Google Play ו-Google הם סימנים מסחריים של Google Inc.
מיוצר על ידי Polar Electro Oy

customercare@polar.com
www.polar.com

תואם בלוטות*^{*}

