



## להתחלת השימוש בשעון

### **Pacer Pro**

שעון ריצה מתקדם עם GPS מובנה

### **Pacer**

שעון ריצה עם GPS מובנה

### **Vantage M & Vantage M2**

שעון ריצה מולטי ספורט עם GPS מובנה

למידע נוסף נא לבקר באתר

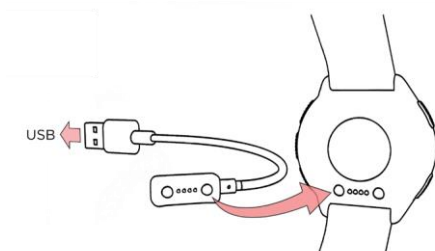
[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

## טעינה

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

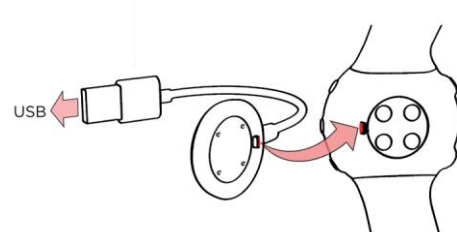
**Pacer**

**Pacer Pro**



**Vantage M**

**Vantage M2**



## הגדרה

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

(א) התקנה על הטלפון הנייד

(ב) התקנה על המחשב או

(ג) התקנה על השעון

יש לדפדף לאפשרות הנוחה ביותר באמצעות לחיצן  
**למעלה/למטה**, ולאשר את הבחירה באמצעות לחיצן האישור  
**OK**. מומלץ לבחור באפשרות **א'** או **ב'**. ניתן לקבל את  
העדכונים האחרונים לשעון באמצעות התקנתו על הטלפון  
הנייד או המחשב.

**א.** התקנה על הטלפון הנייד

יש לבצע זיווג באפליקציית Polar Flow **ולא** בהגדרות  
בלוטות' של הטלפון הנייד.

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

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

3. לפתוח את אפליקציית Flow בטלפון הנייד. אפליקציית  
Flow מזהה את השעון, ומבקשת להתחיל בתהליך  
הזיווג. ללחוץ על לחצן ההפעלה (**Start**).

4. לקבל את בקשת זיווג הבלוטות' על הטלפון הנייד.  
לאשר את קוד PIN בשעון, והתהליך הזיווג הסתיים.

5. **להירשם** באמצעות **חשבון Polar** או ליצור 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 המחשב

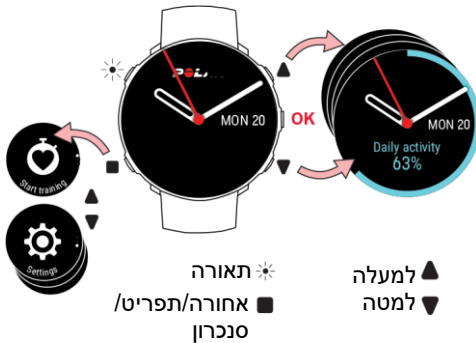
1. להיכנס לכתובת **flow.polar.com/start**, ולהוריד ולהתקין את תוכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** במחשב.

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 כאשר גרסת קושחה חדשה זמינה להתקנה.

## להכיר את השעון



### פונקציות לחצני המקשים

- ללחוץ על **OK** לאישור בחירות.
- לדפדף בתצוגות האימון ובתפריט עם לחצני **למעלה/למטה**, לגלול בין רשימות אפשרויות הבחירה ולהתאים את הערך הנבחר.
- ניתן לשוב אחורה, להשהות ולעצור באמצעות לחצן אחורה (**BACK**). בתצוגת הזמן יש ללחוץ על לחצן אחורה כדי להיכנס לתפריט, וללחוץ ממושכות להפעלת הזיווג והסנכרון.
- ללחוץ ממושכות על לחצן התאורה (**LIGHT**) לנעילת הלחצנים.

## ענידת השעון

לקבלת קריאות מדויקות של קצב הלב במהלך אימון, יש להקפיד לענוד את השעון בצורה הנכונה:

- יש לענוד את השעון על פרק כף היד, במרחק של רוחב אצבע לפחות מעצם מפרק כף היד.
- יש להדק את הרצועה היטב סביב מפרק כף היד. החיישן בחלקו האחורי של השעון חייב לבוא במגע תמידי עם העור, ואסור שהשעון יוכל לנוע בחופשיות על הזרוע.



מידי פעם יש לשחרר מעט את רצועת השעון ליתר נוחות וכדי לאפשר לעור לנשום.

השעון תואם גם לחיישני קצב הלב של Polar שניתן לקנות כאביזרים נלווים. ניתן למצוא רשימה שלמה של חיישנים ואביזרים נלווים תואמים בכתובת [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).



## אימון

1. לענוד את השעון ולהדק את רצועת היד.
2. ללחוץ על לחצן אחורה לכניסה לתפריט הראשי, לבחור **Start training** להתחלת האימון, ואז לדפדף לפרופיל הספורט הרצוי.
3. לצאת החוצה ולהתרחק מבניינים גבוהים ועצים. להחזיק את השעון במצב יציב ללא תזוזה כשהצג פונה כלפי מעלה כדי ללכוד אותות GPS לזוייניים. העיגול סביב צלמית GPS יהפוך לירוק כאשר GPS מוכן לפעולה.
4. השעון מציג את קצב הלב כאשר קצב הלב מתגלה.
5. כאשר כל האותות התגלו, יש ללחוץ על **OK** להפעלת הקלטת האימון.

### השהיית ועצירת האימון

יש ללחוץ על לחצן אחורה להשהיית האימון. כדי להמשיך באימון, יש ללחוץ על **OK**. לעצירת האימון, יש ללחוץ ממושכות על לחצן אחורה במצב השהייה עד שמופיעה הודעת סיום ההקלטה (**Recording ended**).

### 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. **לא לטעון את השעון כשהוא רטוב.**

## אפליקציית Polar Flow

ניתן לנתח תוצאות אימון, פעילות ושינה בזמן אמת באמצעות אפליקציית Flow, ולבצע ניתוח מעמיק יותר באמצעות שירות רשת Flow. יש לזכור לסנכרן תמיד את השעון עם אפליקציית Polar Flow לשמירת נתונים מעודכנים בין השעון, האפליקציה הניידת ושירות הרשת.

ניתן למצוא מידע על חומרים ומפרטים טכניים במדריך למשתמש בכתובת [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

להוראות על החלפת רצועת היד נא לצפות בסרטון הווידיאו: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

ציוד הרדיו מפעיל רצועת(ות) תדר 402 - 2.480 GHz 2ISM והספק מקסימאלי של 5 מיליוואט.

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

דגם: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store הוא סימן שירות של Apple Inc.

אנדרואיד ו-Google Play הם סימנים מסחריים של Google Inc.

תואם לשימוש עם

מיוצר על ידי:



Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 Kempele, Finland

[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)

[www.polar.com](http://www.polar.com)



