

POLAR®

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

פולאר M200

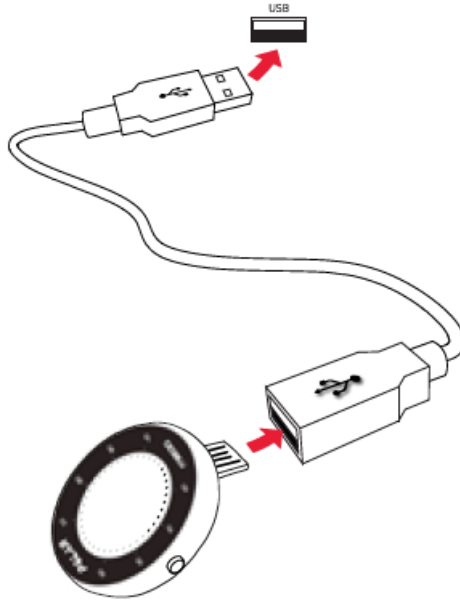
**שעון ריצה משולב GPS
עם מדידת דופק מפרק כף היד**


המדריך להפעלה מהירה



איך מתחילים?

שעון Polar M200 נמצא במצב אחסון, והוא מתעורר עם הגדרתו. ראשית **נתקו את הרצועה** כמתואר בפרק "רצועה". כעת, חברו את פולאר M200 לתוך מקור חשמל USB על-מנת **להטעין** אותו במהלך ההגדרה. שימו לב- עשויות לחלוף מספר דקות עד ששעון M200 יתעורר.



תוכלו גם להכניס את מחבר ה-USB של ה-M200 ישירות אל מטען USB. ודאו כי ארבעת הפינים במחבר USB פונים כלפי ארבעת הפינים של פתח USB או מתאם החשמל. 

הגדרת השעון עם מכשיר נייד ואפליקציית FLOW של POLAR



אנא שימו לב כי עליכם לבצע את הצימוד (pairing) בתוך אפליקציית Flow ולא בהגדרות Bluetooth של המכשיר הנייד שלכם.

1. ודאו כי המכשיר הנייד שלכם מחובר אל האינטרנט והפעילו את Bluetooth®.
2. הורידו את **Polar Flow app** מתוך App Store או Google Play במכשיר הנייד שלכם.
3. פתחו את אפליקציית Flow במכשיר הנייד שלכם.
4. אפליקציית Flow תזהה את M200 שלכם הנמצא בסמוך ותבקש מכם להתחיל לצמד אותו. אשרו את בקשת הצימוד והקלידו קוד צימוד של Bluetooth המופיע בתצוגת **M200 אל אפליקציית Flow**.
5. היכנסו עם חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם לאורך הליך הכניסה וההגדרה בתוך האפליקציה.



על מנת לקבל נתוני הדרכה ופעילות מדויקים ומותאמים אישית, חשוב שתדייקו בהגדרה.

6. עם השלמת ההגדרה, הקישו על **Save and Sync** וההגדרות שלכם יעברו סנכרון עם פולאר M200.

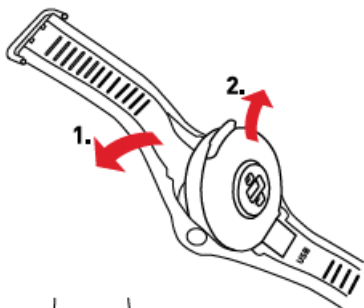


לחילופין, תוכלו לבצע את ההגדרה במחשב. היכנסו אל flow.polar.com/start והתקינו את תכנת **FlowSync** במחשב שלכם. אנו נדריך אתכם לאורך הליך ההגדרה מתוך השירות האינטרנטי.

רצועות

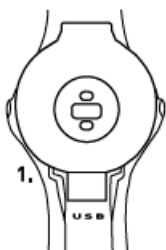
לניתוק הרצועה

1. כופפו את הרצועה מצד האבזם על מנת לנתק אותה מן השעון.
2. משכו את השעון החוצה מן הרצועה.



לחיבור הרצועה

1. הכניסו את מחבר USB למקום מן הצד התחתון של הרצועה.
2. מתחו מעט את הרצועה מצד האבזם על מנת לסגור בנקישה את הקצה האחר של הרצועה למקומו.
3. ודאו כי הרצועה מתאימה לשעון משני הצדדים.



הכירו את השעון שלכם - Polar M200



לחיצה קצרה על הכפתור השמאלי (LEFT): חזרה אל הרמה הקודמת בתפריט, או השהיית אימון.

לחיצה ארוכה על הכפתור השמאלי (LEFT): חזרה לצפייה בשעה, לעצירת האימון, למצב שעון ותאריך ולתחילת צימוד וסנכרון.

לחיצה קצרה על הכפתור הימני (RIGHT): דפדוף בתפריט, בחירות ודפדוף במסכי האימונים.

לחיצה ארוכה על הכפתור הימני (RIGHT): כניסה לתפריט, אישור בחירות, התחלת אימון, תחילת הקפה חדשה (LAP) במהלך אימון.

מסך התצוגה יידלק במהלך אימון כאשר תסובבו את פרק כף היד לצפייה בתצוגה. 

דפדוף - לחיצה קצרה על הכפתור הימני

אישור - לחיצה ארוכה על הכפתור הימני

חזרה - לחיצה קצרה על הכפתור השמאלי

סיום - לחיצה ארוכה על הכפתור הימני

מאפיינים עיקריים

GPS משולב

ה-GPS המשולב עוקב אחר הקצב (מהירות), המרחק והגובה שלכם במהלך האימון. תוכלו לצפות במסלול שלכם על מפה בתוך app Polar Flow או בשירות האינטרנטי של Flow לאחר האימון.

אימון מבוסס דופק הנמדד מפרק כף היד

בשעון M200 יש חיישן דופק מובנה אשר מודד את קצב הלב שלכם מפרק כף היד. תכונה זו הופכת את האימון המבוסס דופק לנוח יותר מאי פעם.

מעקב פעילות 24/7

שעון M200 עוקב אחר הצעדים, הפעילות, השינה וצריכת הקלוריות שלכם 24/7 ותומך בכם להשגת יעד הפעילות היומית. הנקודות סביב התצוגה במצב שעון מציינות את ההתקדמות לקראת היעד היומי.

יעדי אימון מהירים מתוך אפליקציית FLOW

צרו לכם יעד אימון, למשל, יעד אינטרוולים, בתוך app Flow וסנכרנו אותו עם M200. התחילו את האימון ושעון M200 ידריך אתכם לאורך האימון.

הודעות חכמות

קבלו הודעות מהטלפון שלכם על מסך שעון Polar M200. בצעו צימוד של שעון M200 עם app Flow. הגדירו את ההודעות החכמות בשעון M200 או בתוך app Flow.

אימון מבוסס דופק עם Polar M200

על ידי מדידת הדופק שלכם בעת האימון תוכלו להבטיח כי אתם מתאמנים בעצימות הנכונה ליעד שלכם. כך תשיגו בדיוק את היתרונות שברצונכם להשיג.

מדידת הדופק מפרק כף היד הינה נוחה וקלה. הדקו את הרצועה לצורך אימון, התחילו פעולת אימון בשעון M200, וצאו לדרך.

לקבלת קריאה מדויקת של הדופק במהלך האימון, הדקו את רצועת השעון מעל פרק כף היד, ממש מאחורי עצם הפרק. **אל** תמקמו את שעון הריצה מעל עצם הפרק. החיישן מאחור חייב לגעת בעור שלכם, אך אסור שהרצועה תהיה הדוקה מדי.



שעון M200 תואם גם למשדר הדופק Polar Bluetooth®SMART עם רצועת חזה. תוכלו לקנות משדר דופק כאביזר נלווה.

תחילת אימון

1. ענדו את M200 והדקו את רצועת השעון.
2. במצב צפייה בשעה, לחצו לחיצה ממושכת על כפתור **ימין (RIGHT)** בשעון M200.
3. דפדפו לענף הספורט sport בעזרת כפתור **ימין (RIGHT)**.
4. צאו החוצה והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים. עמדו במקום כאשר התצוגה פונה כלפי מעלה על מנת לקלוט אותות לוויין GPS. השעון ירטוט וסמל GPS יפסיק להבהב כאשר יימצא האות. כאשר שעון M200 ימצא את הדופק שלכם קצב הלב יופיע בתצוגה.
5. לחצו לחיצה ממושכת על כפתור **ימין (RIGHT)** לתחילת הקלטת האימון.

במהלך האימון

- תוכלו לדפדף בין התצוגות במהלך האימון בעזרת כפתור **ימין (RIGHT)**. בחרו מידע בו ברצונכם לצפות במהלך האימונים שלכם בתוך פרופיל הספורט.
- בצעו הקפה (LAP) בלחיצה ממושכת על כפתור **ימין (RIGHT)**.

השהייה ועצירת אימון

- להשהיית אימון, לחצו על כפתור **שמאל (LEFT)**. תופיע הודעת **השהיית הקלטה (Recording paused)**. להמשך אימון, לחצו על כפתור **ימין (RIGHT)**.
- לעצירת אימון, לחצו לחיצה ממושכת על כפתור **שמאל (LEFT)** במצב השהייה. תופיע הודעת **סיום הקלטה (Recording ended)**.

לאחר האימון

תקבלו סיכום אימון בשעון M200 מיד לאחר עצירת האימון. תקבלו ניתוח מפורט יותר באפליקציה Flow app או בשירות האינטרנט של Flow web service.

צפייה בנתוני האימון שלכם במבט מהיר באפליקציה במכשיר נייד

שעון הריצה M200 תואם טלפונים חכמים אנדרואיד 4.3 + או iOS 8.0 +. הורידו את אפליקציית Polar Flow מתוך App Store או Google Play. סנכרונו את M200 עם אפליקציית Flow לאחר האימון ותקבלו סקירה ומשוב מידיים לגבי תוצאות האימון והביצוע שלכם. בתוך אפליקציית Flow תוכלו גם לבדוק כיצד ישנתם ועד כמה הייתם פעילים במשך היום.

שירות האינטרנט של POLAR FLOW לניתוח מפורט יותר

סנכרו את נתוני האימון שלכם עם שירות Flow web service בעזרת המחשב שלכם או דרך אפליקציית Flow. בשירות האינטרנטי תוכלו לעקוב אחר ההישגים שלכם, לקבל הדרכה ולראות ניתוח מפורט של תוצאות האימון, הפעילות והשינה שלכם.

טפלו בשעון M200

שמרו על ניקיון M200 על ידי הפרדת השעון מהרצועה ושטיפתם תחת מים זורמים לאחר כל אימון.

לפני הטעינה, ודאו כי אין לחות, שיער, אבק או לכלוך במחבר USB של M200. נגבו בעדינות כל לכלוך או לחות.

מפרט טכני

| | |
|-------------|--|
| סוג סוללה | סוללת 180 MAH LI-POL |
| חיישן דופק | אופטי פנימי |
| משך הפעלה | עד 6 ימים עם מעקב פעילות 24/7 ואימון של שעה 1 / ביום עם GPS ומדידת דופק אופטי, ללא הודעות חכמות מופעלות. |
| עמידות במים | מתאים לשחייה |
| חומרים | פוליאוריתן תרמו פלסטי, פלדת אל חלד, אקרילוניטריל butadiene סטירן, פיברגלאס, פולי קרבונט, פולי מתיל מתקרילט, דבק אפוקסי |

ניתן לראות FAQ והדרכות וידיאו בכתובת support.polar.com/en/M200

Stay tuned with Polar



MANUFACTURED BY
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

17962865.01 ENG 10/2016

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.