



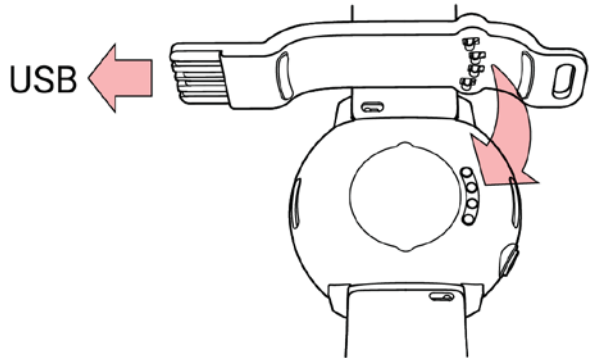
מדריך לתחילת עבודה עם שעון הכושר POLAR UNITE



למדו עוד על השעון באתר: <https://support.polar.com/en/unite>

איך מתחילים

1. להדלקה ולטעינת השעון, חברו אותו לשקע USB או מטען USB באמצעות מתאם טעינה USB UNITE שהגיעו בתוך המארז.



Unite

2. **להתקנת השעון**, בחרו בשפה שלכם ובשיטת ההתקנה. השעון מאפשר שלוש אפשרויות להתקנה: התקנה (A) במכשיר הטלפון 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 שלכם

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 הקוד (pin code) בשעון שלכם 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 מסונכרנות עם השעון שלכם.



השעון שלכם מסנכרן את נתוני האימון שלכם עם אפליקציית Flow mobile באופן אוטומטי במידה והטלפון שלכם בטווח Bluetooth ואפליקציית Flow מופעלת. באפשרותכם לסנכרן את נתוני האימון שלכם גם בצורה ידנית בעזרת אפליקציית Flow באמצעות לחיצה ארוכה על לחצן **BACK** בשעון שלכם.

B התקנה על המחשב שלכם

1. הכנסו לכתובת flow.polar.com/start וביצעו הורדה ולאחר מכן התקנה של תוכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** למחשב שלכם.
2. הרשמו בעזרת חשבון ה-Polar שלכם או צרו חשבון חדש. תקבלו הנחיות במהלך תהליך ההרשמה באתר של Polar Flow.

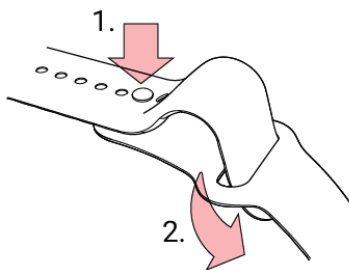
על מנת להשיג את נתוני האימון והפעילות המדויקים והאישיים ביותר, חשוב שתדייקו עם ההגדרות בשלב ההתקנה.



במידה וקיים עדכון קושחה זמין, אנו ממליצים לכם להתקין אותו במהלך ההתקנה. ההתקנה עשויה לארוך עד 10 דקות.

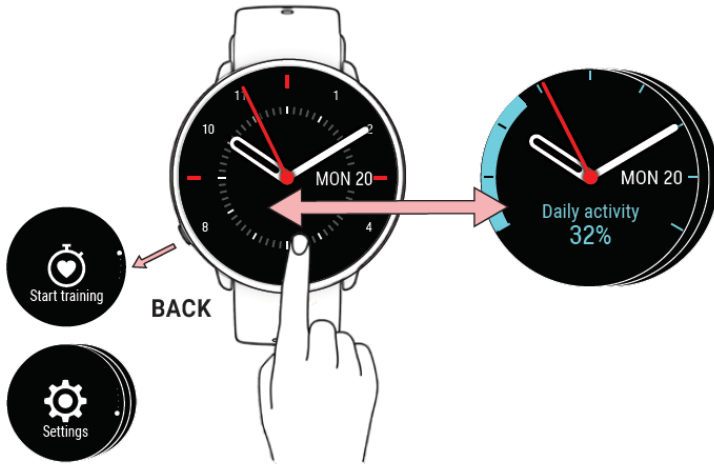


הרכבת רצועת היד של UNITE



1. דחפו את הפין לתוך החרוץ.
2. החליקו את הרצועה העודפת מתחת.

הכירו את השעון שלכם

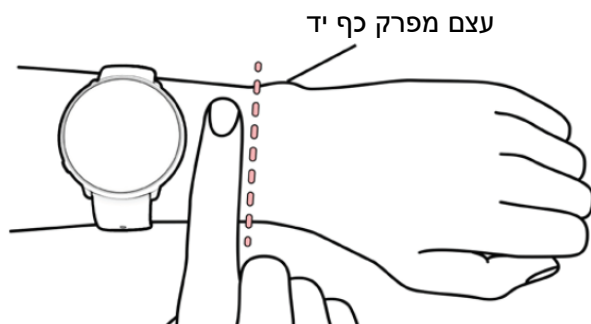


- הקישו על הצג לאישור הבחירות ובחרו בפריטים.
- חזרה, השהייה ועצירה בעזרת לחצן **BACK**. בתצוגת הזמן לחצו על **BACK** לכניסה לתפריט, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **BACK** לתחילת תהליך השיוך והסנכרון.
- העבירו את האצבע למעלה או למטה לגלילה.
- העבירו את האצבע שמאלה או ימינה לתצוגת הזמן לצפייה בתצוגות שעות שונות. הקישו לצפייה במידע מפורט יותר.
- העבירו את האצבע שמאלה או ימינה במהלך אימון לצפייה בתצוגות אימון שונות.
- להחלפת צבע בתצוגת השעון, עברו לאפשרות של: **.Settings > Watch settings > Watch face**

איך לענווד את השעון

- מקמו את השעון בצמוד מאחורי עצם מפרק כף היד. להשגת קריאות מדויקות של קצב לב **במהלך אימון:**
- הרכיבו את השעון בחלק העליון של מפרק כף היד, לפחות ברוחב של אצבע מעצם מפרק כף היד.

- חזקו את רצועת השעון מעט יותר חזק סביב מפרק כף היד שלכם. החיישן מאחור חייב להיות במגע קבוע עם העור שלכם והשעון חייב להיות מהודק כך שלא יזוז על הזרוע שלכם.



כאשר אינכם מודדים את הדופק או עוקבים אחר השינה, שחררו את רצועת השעון על-מנת לאפשר לעור שלכם לנשום.

הטיפול בשעון הכושר Unite

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. נגבו בעדינות את הכלוך או את הלחות. **אין להטעין את השעון בזמן שהוא רטוב.**

התחילו להתאמן

1. הרכיבו את השעון והדקו את הרצועה.
2. לחצו על לחצן **BACK** 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 הצג לתחילת הקלטת האימון.

השהייה ועצירת אימון

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

אימון עם GPS:

להשגת נתוני GPS, חברו את השעון למכשיר הטלפון הנייד שלכם. התקינו את אפליקציית Polar Flow בטלפון הנייד, שייכו אותו לשעון ואפשרו לו בכל עת לעשות שימוש במיקום מכשיר הטלפון שלכם. עליכם לקחת את הטלפון הנייד שלכם אתכם לאימונים.

Polar Flow – אפליקצייה בנייד ובאינטרנט

סנכרנו את השעון שלכם עם אפליקציית Flow לאחר האימון והשיגו סקירה מידית ומשוב על האימון, הפעילות והשינה שלכם.

סנכרנו את נתוני האימון שלכם ל- **Flow web service** עם המחשב שלכם או באמצעות אפליקציית Flow למעקב אחר ההישגים שלכם, להשגת הדרכה ולצפייה מפורטת של תוצאות האימון שלכם, הפעילות והשינה שלכם.

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

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

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
WWW.POLAR.COM

