

פולאר M200 שעון ריצה משולב GPS עם מדידת דופק מפרק כף היד

מדריך להפעלה מהירה - איך מתחילים?

שעון Polar M200 נמצא במצב אחסון, והוא מתעורר עם הגדרתו. ראשית **נתק את הרצועה** כמתואר בפרק "רצועה". כעת, חבר 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 ה-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. אם נדריך אתכם לאורך הליך הכניסה וההגדרה בתוך האפליקציה. על מנת לקבל נתוני הדרכה ופעילות מדויקים ומתאימים 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. אם נדריך אתכם לאורך הליך ההגדרה מתוך השירות האינטרנט.

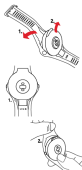
רצועות

לניתוק הרצועה

1. כפפו 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 בבקשה את הקצה האחר של הרצועה למקומו.
3. ודאו כי הרצועה מתאימה לשעון משיני הצדדים.





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

לחיצה קצרה על הכפתור הימני - **דפדוף** לחיצה ארוכה על הכפתור הימני - **אישור**
 לחיצה קצרה על הכפתור השמאלי - **חזרה** לחיצה ארוכה על הכפתור השמאלי - **סיום**

מאפיינים עיקריים -

אימון מבוסס דופק עם Polar M200

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.

תחילת אימון

1. עמדו 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 מביניים 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). בחור 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 Flow web service של.

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