



## POLAR A370

שעון מעקב פעילות



עם מדידת דופק מפרק כף היד

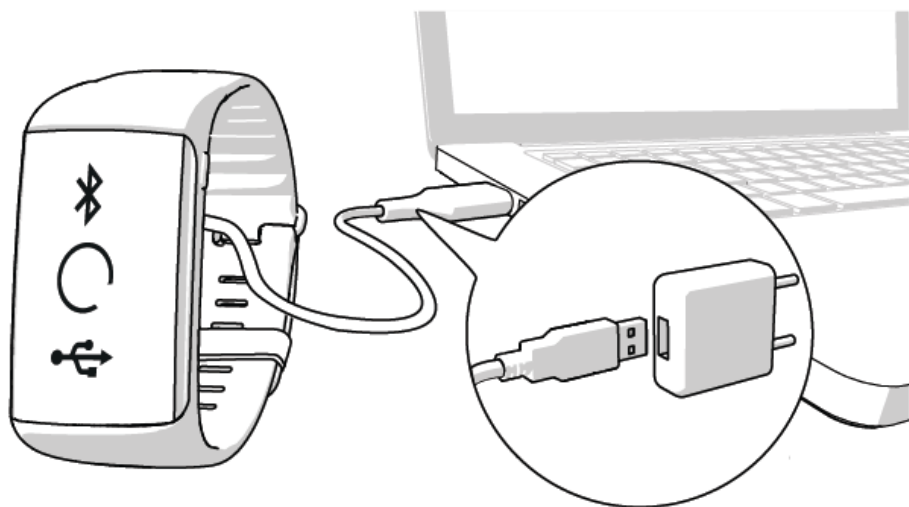
**המדריך להתחלת עבודה עם פולאר A370**

קבלו מידע נוסף בכתובת [polar.com/support/A370](http://polar.com/support/A370)

# המדריך להפעלה מהירה

## איך מתחילים

תוכלו לבחור להגדיר את שעון Polar A370 החדש שלכם על ידי [A] מכשיר טלפון נייד או על ידי [B] מחשב, המכשיר הנוח יותר עבורכם. שעון A370 נמצא במצב אחסון והוא יתעורר כאשר תחברו אותו ותגדירו אותו. על מנת לקבל את נתוני התרגול והפעילות המדויקים ביותר, חשוב שתהיו מדויקים בהגדרה. חברו את שעון A370 לשקע USB עם מתח או אל מטען USB עם כבל מיקרו USB סטנדרטי. יתכן כי יידרשו מספר דקות עד ששעון A370 שלכם יתעורר. הניחו לשעון A370 להיטען במהלך ההגדרה.



אם יש עדכון קושחה זמין עבור שעון A370 שלכם, אנו ממליצים להתקין אותו תוך כדי ההגדרה. השלמת תהליך זה עשויה להתמשך עד 10 דקות.



## **A. הגדרה באמצעות הטלפון הנייד שלכם ואפליקצית POLAR FLOW**

אנא שימו לב לכך כי עליכם לבצע צימוד (pairing) באפליקצית Polar Flow ולא בהגדרות Bluetooth של הטלפון הנייד.

1. ודאו כי **הטלפון הנייד** מחובר לאינטרנט והפעילו את **Bluetooth®**.

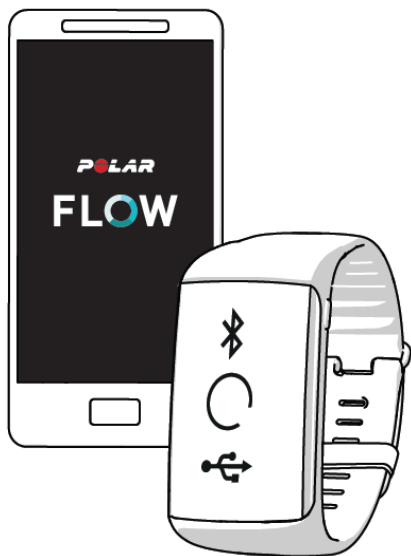
2. הורידו את **אפליקצית Polar Flow** מתוך App Store או Google Play בטלפון הנייד שלכם.

3. פתחו את אפליקצית Polar Flow בטלפון הנייד שלכם.

4. אפליקצית Polar Flow תזהה את שעון A370 שלכם בקרבת מקום ותבקש מכם להתחיל לשייך אותו. קבלו את בקשת השיוך והקלידו קוד שיוך של **Bluetooth** אשר מופיע בתצוגת שעון A370 אל אפליקצית **Flow**.

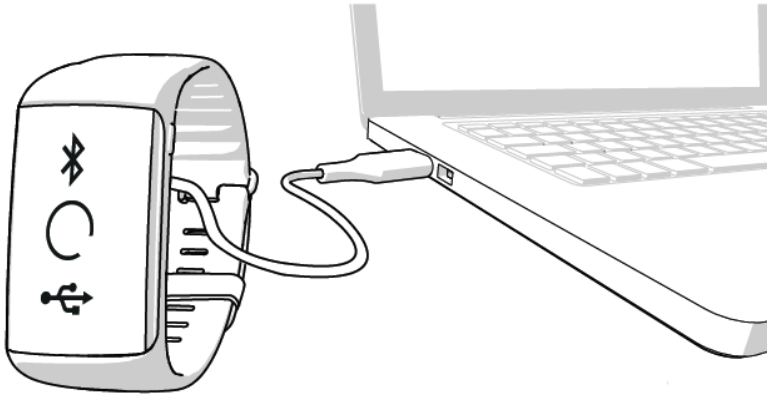
5. היכנסו עם חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם לאורך הכניסה וההתאמה האישית בתוך האפליקציה.

6. לאחר שקבעתם את כל ההגדרות הקישו על 'שמירה וסנכרון' **Save and sync** ויתבצע סנכרון של ההגדרות שלכם עם שעון A370 שלכם.



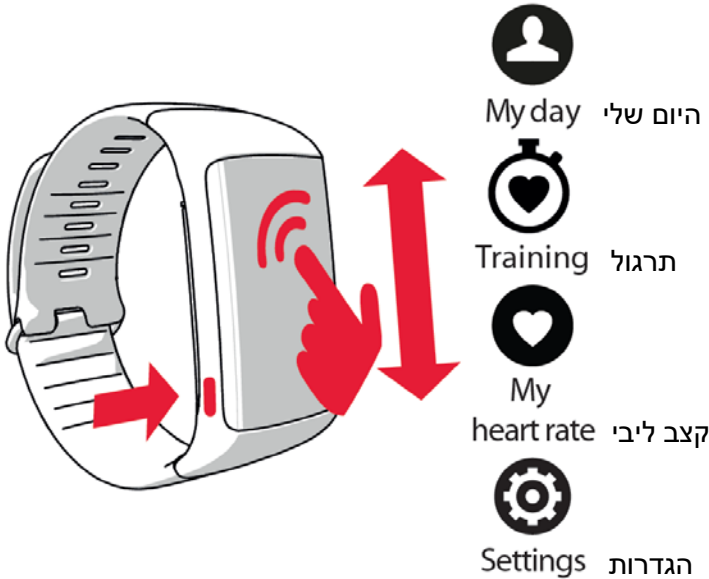
## B. הגדרה על ידי מחשב

1. הכנסו אל [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) והתקינו את תכנת העברת הנתונים **Polar FlowSync** במחשב שלכם.
2. הכנסו עם חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם לאורך הכניסה וההתאמה האישית בתוך השירות האינטרנטי.



## הכירו את שעון A370 שלכם

- תוכלו להפעיל את התצוגה בתנועה פשוטה של פרק כף היד או בלחיצה על המקש בצד.
- דפדפו בתפריטים באמצעות הסטת מסך המגע מעלה או מטה.
- בחרו פרטי תפריט בהקשה עליהם.
- לחצו על המקש בצד לחזרה אחורה בתפריטים.
- להחלפת פני השעון, הקישו והחזיקו את התצוגה במצב צפייה בשעון והעבירו מעלה או מטה.
- לחצו והחזיקו את המקש במצב צפייה בשעון עד שתראו **Searching** כדי לפתוח את סנכרון אפליקציות Polar Flow ולשויך עם מכשיר עזר.

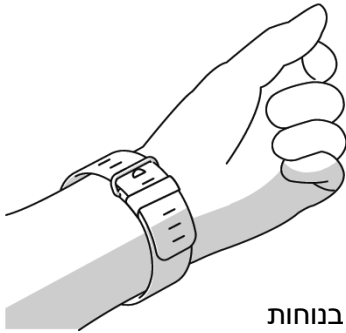


## כיצד לענוד את השעון

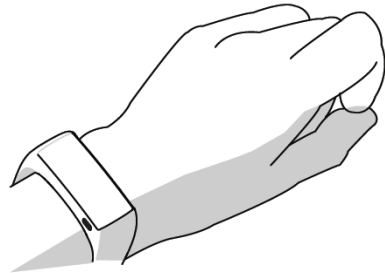
שעון A370 מודד ברציפות את קצב הלב בפרק כף היד, לאורך כל היום ובמהלך האימון. על מנת לקבל קריאת קצב לב מדויקת, מצאו התאמה נוחה על פרק כף היד בעזרת העצות הבאות:

כאשר אתם עונדים את השעון לאורך היום, חזקו את הרצועה בחלק העליון של פרק כף היד, **מאחורי עצם מפרק כף היד**. אל תמקמו את רצועת השעון על עצם המפרק כף היד. הרצועה יכולה להיות רופפת מעט כל עוד החיישן מאחור נוגע בעור ונשאר במקומו כאשר אתם בתנועה.

הדקו מעט את הרצועה כאשר אתם מתחילים באימון, כך שהחיישן לא ינוע במהלכו. רצועת פרק כף היד לא אמורה להיות בלתי נוחה או הדוקה מדי. זכרו לרופף את רצועת פרק כף היד לאחר האימון להתאמה אישית נוחה יותר.



צמוד בנוחות

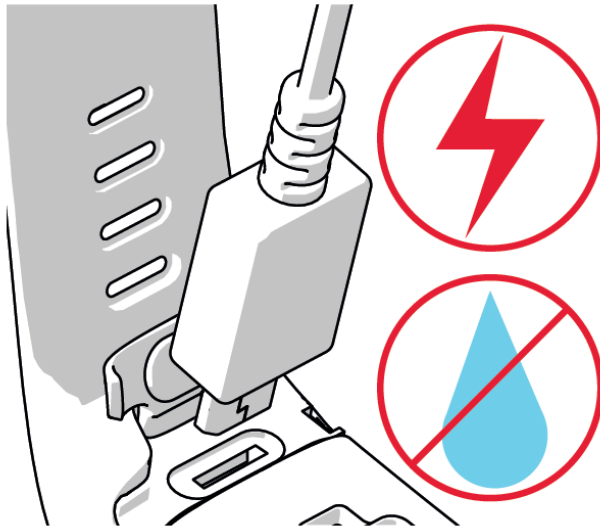


## הטיפול בשעון A370

שטפו את שעון A370 ואת פרק כף היד מדי יום על מנת למנוע גירויים בעור. ייבשו את פרק כף היד ואת הרצועה לפני שתחזרו לענוד אותו. מדי פעם, הורידו את שעון מעקב הפעילות והניחו לעור לנשום.

לאחר שחייה במים או הזעה מרובה, שטפו את פתח USB תחת מים זורמים והניחו לפתח USB להתייבש בכך שתשאירו את המכסה פתוח עד לייבוש מוחלט. **אל תחברו את A370 לחשמל (לטעינה או סנכרון) כאשר פתח USB רטוב ממים או זיעה.**

טעינת שעון רטוב פוגעת בפתח USB, לכן אל תחברו אותו אפילו למחשב שלכם לצורך סנכרון אם טרם התייבש.



## מפרט טכני

ליתיום - פולימר MAH 100	סוג סוללה
אופטי פנימי	חיישן קצב לב
30 M (רחצה ושחייה בלבד)	עמידות במים
רצועה: סיליקון, פלדת אל חלד, פוליבוטילן טרפאלאט, פיברגלאס	חומרים
מכשיר: פוליאוריתן תרמו פלסטי אקרילוניטריל בוטדין סטירן,	
פיברגלאס, פולי קרבונט, פלדת אל חלד, זכוכית	

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.

### MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

W W W . P O L A R . C O M

COMPATIBLE WITH



/polarglobal



לפרטים נוספים: אגנטק, חטיבת הבריאות והספורט

טל: [service1@agentek.co.il](mailto:service1@agentek.co.il) 03 6446468