

**POLAR®**

# POLAR A300



**מדריך למשתמש**

## תוכן העניינים

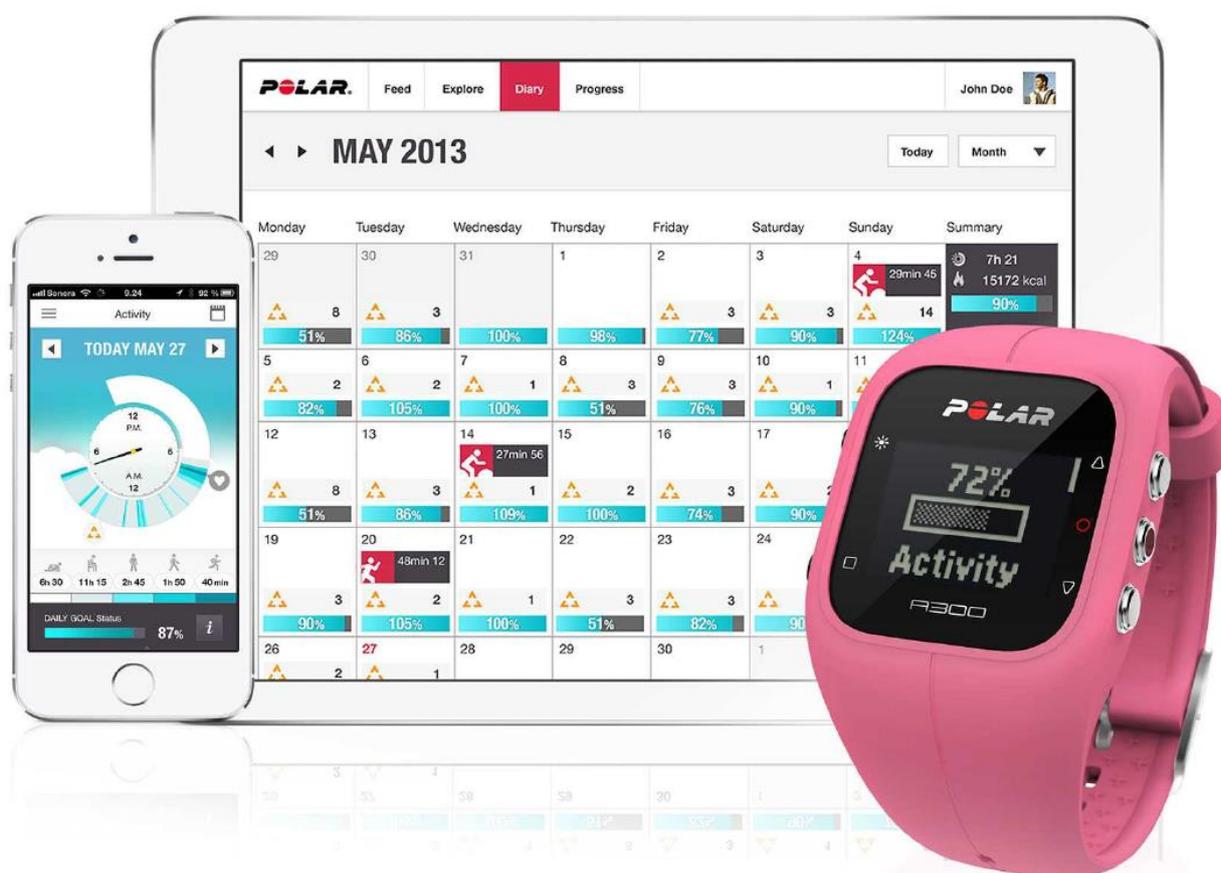
2	תוכן העניינים
5	מבוא
7	התחילו
7	הגדרת ה-A300 שלכם
8	הגדרה מהירה
8	הגדרות בסיסיות
8	רצועת יד
10	פונקציות כפתורים ומבנה התפריט
10	פונקציות כפתורים
11	מבנה תפריט
11	שיוך (Pairing)
12	שיוך חיישן דופק עם A300
12	שיוך התקן נייד עם A300
13	מחיקת שיוך
14	הגדרות
14	הגדרות פרופיל ספורט
14	פרופילי ספורט
14	הגדרות
15	הגדרות פיזיות
15	הגדרות כלליות
16	שיוך וסנכרון
16	מצב טיסה
16	התרעת חוסר פעילות
16	יחידות
16	שפה
17	אודות המוצר
17	הגדרות שעון
17	שעון מעורר
17	שעה
17	תאריך
18	תבנית תאריך
18	מראה השעון
19	אימון
19	לבישת חיישן דופק
20	התחלת סבב אימון
20	התחלת אימון עם יעד אימון
21	במהלך אימון
21	תצוגות אימון
21	אימון עם דופק

22	אימון ללא דופק
22	אימון עם יעדי אימון על בסיס משך זמן או על בסיס קלוריות
24	אימון עם יעד אינטרוולים
25	פונקציות במהלך אימון
25	נעילת אזור דופק
25	צפו בשעה
25	הפעילו תאורת מסך
25	אפשרות מצב לילה
25	השהייה / עצירת אימון
27	סיכום האימון
27	לאחר האימון
27	היסטוריית אימונים על ה- A300 שלכם
28	אפליקציית Polar Flow
28	שירות אינטרנט Polar Flow
29	תכונות
29	מעקב פעילות 24/7
29	יעד פעילות
29	מידע פעילות
30	התראת חוסר פעילות
31	מידע על השינה באתר האינטרנט Flow ובאפליקציית Flow
31	מידע פעילות באפליקציית Flow ובשירות האינטרנט Flow
31	פרופילי ספורט
32	תכונות אימון חכם
32	קלוריות חכמות
32	מצביע האנרגיה
33	HEART RATE ZONES אזורי דופק
35	מבחן כושר
36	לפני הבדיקה
37	ביצוע הבדיקה
37	תוצאות הבדיקה
38	רמות כושר
38	גברים
38	נשים
39	VO <sub>2max</sub>
39	יתרונות האימון
42	אפליקציה ושירות האינטרנט Polar Flow
42	אפליקציית Polar Flow
42	שירות אינטרנט Polar Flow
43	תכננו את האימון שלכם
44	יצירת יעד אימון
44	יעד מהיר

44	.....	יעד אינטרוולים
44	.....	מועדפים
45	.....	סנכרנו את היעדים עם A300
45	.....	מועדפים
45	.....	הוספת יעד אימונים למועדפים:
46	.....	עריכת מועדף
46	.....	הסרת מועדף
46	.....	פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow
46	.....	הוספת פרופיל ספורט
46	.....	עריכת פרופיל ספורט
47	.....	סנכרון
48	.....	סנכרון עם אפליקציית Flow
48	.....	סנכרון עם שירות האינטרנט Flow דרך FlowSync
50	.....	עדכון קושחה (Firmware)
51	.....	אתחול A300
52	.....	מידע חשוב
52	.....	טיפול ב- A300 שלכם
52	.....	A300
53	.....	חיישן דופק
53	.....	אחסון
53	.....	שירות
54	.....	סוללות
54	.....	טעינת סוללה A300
55	.....	זמן פעולת הסוללה
55	.....	התראות סוללה נמוכה
56	.....	החלפת סוללת חיישן דופק
56	.....	אמצעי זהירות
57	.....	הפרעות במהלך אימון
57	.....	הפרעות אלקטרומגנטיות וציוד אימונים
57	.....	מזעור סיכונים בעת אימון
59	.....	A300
59	.....	חיישן דופק H7
60	.....	תוכנת Polar FlowSync וכבל USB
60	.....	תאימות אפליקציית Polar Flow לטלפון הנייד
60	.....	עמידות במים
61	.....	אחריות בינלאומית מוגבלת של Polar
63	.....	הצהרת תאימות
63	.....	כתב ויתור

ברכותינו על רכישת מכשיר ה- A300 החדש שלכם! בעזרת מדידת פעילות 24/7 השותף החדש שלכם מעודד אתכם לנהל אורח חיים בריא ואקטיבי יותר. קבלת סקירה מידית על הפעילות היומית עם אפליקציית Polar Flow app. יחד עם שירות האינטרנט Polar Flow ואפליקציית Polar Flow app, מכשיר ה- A300 מסייע לכם להבין כיצד הבחירות וההרגלים שלכם משפיעים על איכות החיים והבריאות.

מדריך למשתמש זה יסייע לכם להתחיל לעבוד עם ה- A300 החדש. כדי לבדוק את סרטי הדרכה ואת הגרסה האחרונה של מדריך למשתמש זה, היכנסו ל: [www.polar.com/en/support/A300](http://www.polar.com/en/support/A300)



## Polar A300

נטרו את הפעילויות היומיות שלכם וראו כיצד הן תורמות לבריאותכם. קבלו טיפים כיצד להשיג את יעד הפעילות היומי. בדקו את היעד באפליקציית Flow app או בשירות האינטרנט Flow. החליפו את רצועת היד והתאימו אותה לכל לבוש! ניתן לרכוש רצועות יד בנפרד.

## כבל USB

ערכת המוצר כוללת כבל USB סטנדרטי. ניתן להשתמש בו כדי לטעון את הסוללה ולסנכרן נתונים בין ה-A300 ואתר האינטרנט של Polar Flow באמצעות תוכנת FlowSync.

## אפליקציית POLAR FLOW

צפו בנתוני הפעילות והאימון מיד במבט אחד. האפליקציה Flow מסנכרנת את נתוני הפעילות והאימון שלכם באופן אלחוטי לאתר האינטרנט של Polar Flow. הורידו אותה מחנות האפליקציות Google Play™ או App Store™.

## תוכנת Polar FLOWSYNC

תוכנת Flowsync מסנכרנת נתונים בין ה-A300 ושירות האינטרנט של Flow במחשב. היכנסו ל: [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) כדי להתחיל להשתמש ב-A300 ולהוריד ולהתקין את תוכנת Polar FlowSync.

## שירות האינטרנט POLAR FLOW

תכננו את האימון, עקבו אחר ההישגים שלכם, קבלו הדרכה וצפו בניתוחים מפורטים של תוצאות הפעילות והאימונים. עדכנו את כל חבריכם בתוצאות בהישגים האחרונים. כל זאת ניתן למצוא ב: [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## משדר דופק H7

ענידת A300 יחד עם משדר דופק תאפשר לכם להפיק יותר מפעילות הספורט היומית. ראו את הדופק שלכם בזמן אמת ובמדויק על צג ה-A300 במהלך אימון. הדופק הוא מידע המשמש אתכם לניתוח האימון. משדר הדופק Polar H7 עוקב אחר הדופק שלכם גם בזמן שחיה.

 כלול רק ב-A300 עם ערכות משדר דופק. אם רכשתם ערכה שאינה כוללת משדר דופק, אל דאגה, תמיד תוכלו לקנות אחד מאוחר יותר.

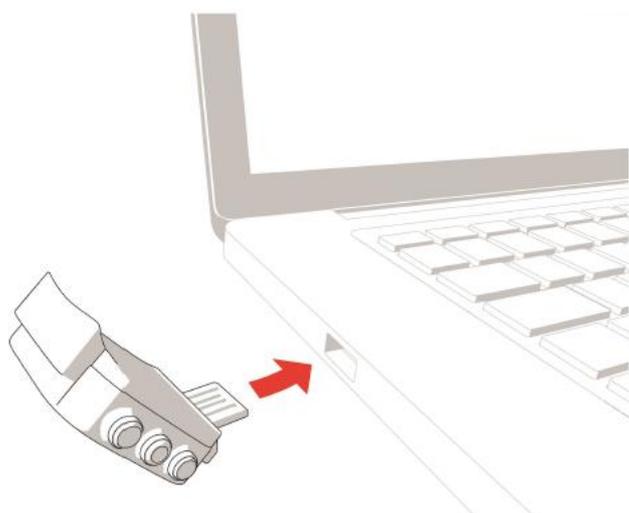
## התחילו

### הגדרת ה-A300 שלכם

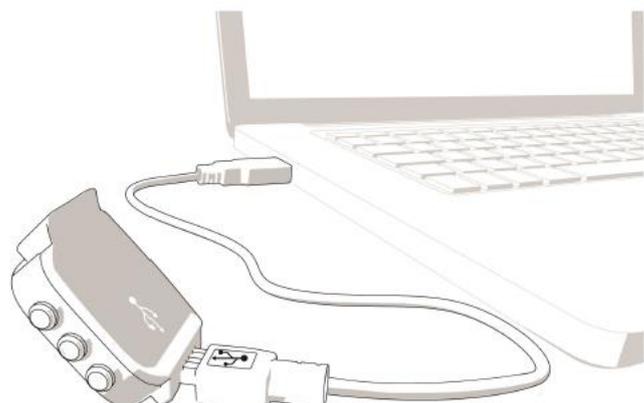
בעת קבלת מכשיר A300 החדש, הוא יגיע במצב אחסון. הוא יתעורר כאשר תחברו אותו למחשב לצורך הגדרה או למטען USB לצורך טעינה. אנו ממליצים לטעון את הסוללה לפני הפעלת ה-A300. אם הסוללה ריקה, יעברו מספר שניות לפני שהטעינה תתחיל. עיינו ב-סוללות לקבלת מידע מפורט על טעינת הסוללה, משך זמן פעולת הסוללה והתרעות סוללה חלשה.

**כדי להבטיח את הנאתכם מן המיטב של מכשיר ה-A300, התחילו את השימוש באופן הבא:**

1. היכנסו ל: [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) הורידו והתקינו את תוכנת Polar FlowSync כדי להגדיר את ה-A300 ולשמור עליו מעודכן.
2. נתקו את רצועת היד באופן המתואר בפרק רצועת היד.
3. חברו את מכשיר ה-A300 ישירות למחשב (איור 1) או באמצעות כבל USB (איור 2) לצורך הגדרה וטעינת הסוללה. הקפידו שהכבל מכונן כראוי – סמלי ה-USB של המכשיר והכבל צריכים להיות סמוכים זה לזה (איור 2). וודאו שה-A300 יבש לפני החיבור למחשב.



איור 1



איור 2

4. עקבו אחר ההנחיות לצורך הגדרת ה-A300 ורישום לשירות האינטרנט Flow.

**i** כדי להבטיח את קבלת נתוני הפעילות והאימון המדויקים ביותר, חשוב שתדייקו בהגדרות בעת הרישום לשירות האינטרנט.

**לאחר סיום ההגדרות, הכל מוכן לפעולה. תיהנו!**

## הגדרה מהירה

אם אתם ממהרים אל היום האקטיבי הראשון שלכם בחברת ה-A300, תוכלו לבצע הגדרות מהירות כדי להיות מוכנים ליציאה.

 אם תבצעו הגדרה מהירה, תוכלו להשתמש ב-A300 רק באנגלית. אם תבחרו בכל שפה אחרת מלבד אנגלית, תופנו אל [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) כדי לקבל את השפה. כאשר לוקחים את ה-A300 לשימוש עם שירות האינטרנט Flow, תוכלו להוסיף שפה אחרת במהלך ההגדרה.

1. נתקו את רצועת היד וחברו את ה-A300 למחשב או למטען USB כדי להעיר אותו ולטעון את הסוללה. אם הסוללה ריקה לחלוטין, הטעינה תתחיל רק לאחר מספר שניות.
2. הגדירו את ה-A300 על ידי כניסה אל ההגדרות הבסיסיות של המכשיר.

## הגדרות בסיסיות

כדי לקבל את נתוני האימון האישיים והמדויקים ביותר, חשוב שתדייקו בהגדרות הפיזיות כיוון שיש להן השפעה על חישוב קלוריות, כמו גם על תכונות אימון חכמות אחרות.

ההודעה "Set up Polar A300 הגדירו את Polar A300" תוצג. הגדירו את הנתונים הבאים ואשרו כל בחירה באמצעות לחצן START. אם תרצו בכל שלב שהוא לחזור ולשנות את ההגדרות הקודמות לחצו על BACK.

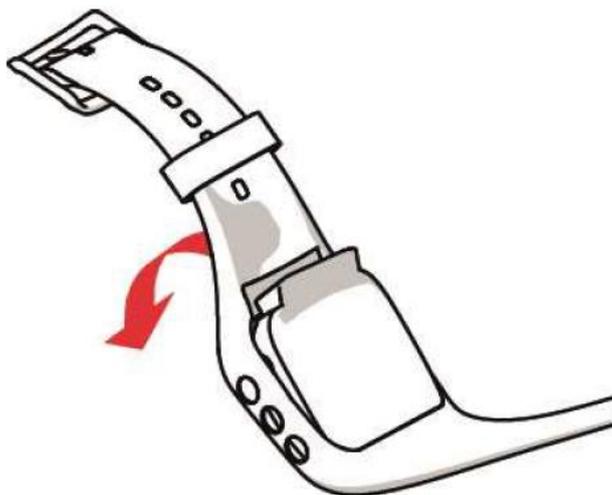
1. **Time Format** (תבנית שעה): בחרו 12h (12 שעות) או 24h (24 שעות). בבחירת 12h, בחרו AM או PM. לאחר מכן קבעו את הזמן המקומי.
2. **Date format** (תבנית תאריך): בחרו את תבנית התאריך והזינו את התאריך הנוכחי.
3. **Units** (יחידות): בחרו metric (מטרי) (ק"ג, ס"מ, מעלות צלזיוס) או Imperial (אימפריאלי) (°F, ft, Lb).
4. **Date of birth** (תאריך לידה): הזינו את תאריך לידה שלכם.
5. **Set Weight** (משקל): הזינו את המשקל שלכם.
6. **Set Height** (גובה): הזינו את הגובה שלכם.
7. **Choose Sex** (מין): בחרו Male (זכר) או Female (נקבה).
3. ההודעה "Ready to go!" אפשר להתחיל! מוצגת לאחר שתסיימו עם ההגדרות, וה-A300 עובר לתצוגת זמן.

 כדי לקבל את נתוני הפעילות והאימונים המדויקים ביותר וכדי להבטיח שתקבלו את התוכנה המעודכנת בצעו את ההגדרות בשירות האינטרנט של Flow באופן שתואר קודם לכן.

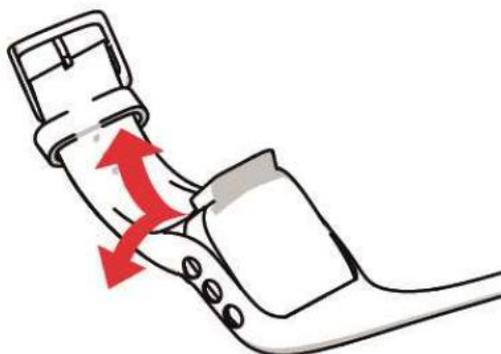
## רצועת יד

מחבר ה-USB של ה-A300 נמצא בהתקן שבתוך רצועת היד. עליכם לנתק את רצועת היד כדי להגדיר את ה-A300 באמצעות מחשב, לטעון את הסוללה ולהחליף את רצועת היד.

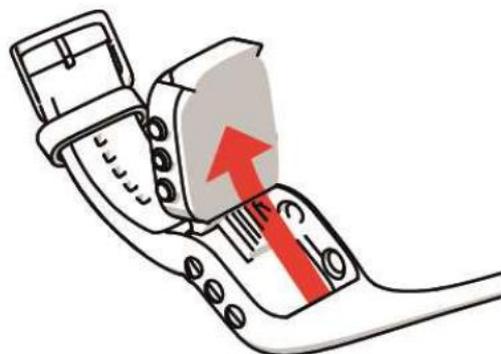
1. כופפו את רצועת היד מצד האבזם כדי לנתק אותה מן המכשיר.



2. החזיקו את רצועת היד מצד האבזם. העבירו את רצועת היד מעל הכפתורים תחילה מצד אחד ואז מצד שני. מתחו את רצועת היד רק כאשר הדבר נחוץ.



3. משכו את המכשיר מרצועת היד.



כדי לחבר את רצועת היד בצעו את הפעולות בסדר ההפוך.

# פונקציות כפתורים ומבנה התפריט

## פונקציות הכפתורים

ל- A300 יש חמישה כפתורים עם פונקציות שונות בהתאם למצב השימוש. עיינו בטבלה שלהלן כדי לדעת אילו פונקציות הלחצנים מבצעים במצבים שונים.

### פונקציות כפתורים

#### UP

- סקירת תפריט ומעבר בין רשימות בחירה
- כוונן הערך שנבחר
- שינוי תצוגת האימון במהלך סבב אימון

#### START

- כניסה למצב טרום אימון והתחלת סבב אימון
- המשך סבב האימון לאחר השהיה
- אישור בחירה

#### DOWN

- סקירת תפריט ומעבר בין רשימות בחירה
- כוונן הערך שנבחר
- שינוי תצוגת האימון במהלך סבב אימון

#### LIGHT

- להאיר את התצוגה

#### BACK

- יציאה מהתפריט
- חזרה אל הרמה הקודמת
- ביטול בחירות
- השהיית סבב האימון

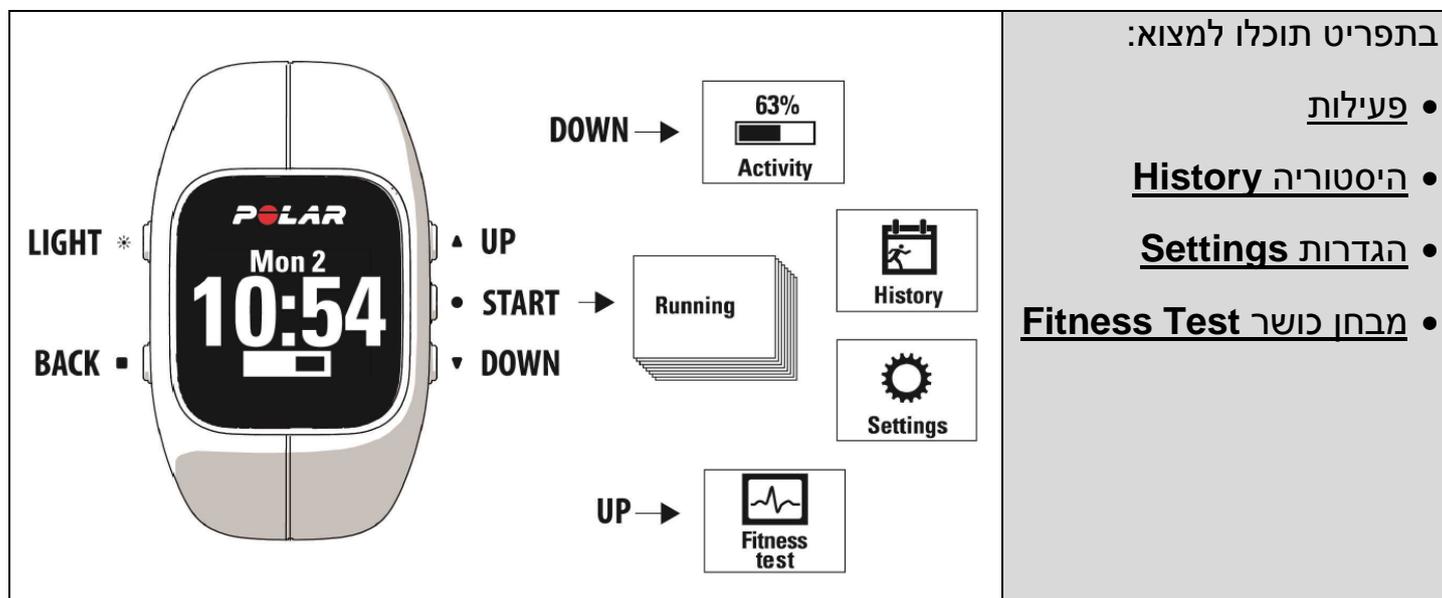


### עצות שימושיות

- כדי לנעול או לשחרר כפתורים מנעילה לחצו לחיצה ממושכת על לחצן LIGHT בתצוגת זמן במהלך סבב אימון.
- כדי לשנות את פני השעון לחצו לחיצה ממושכת על לחצן UP בתצוגת זמן.
- כדי לסנכרן את ה- A300 עם אפליקציית Flow לחצו לחיצה ממושכת על לחצן BACK בתצוגת זמן.
- כדי לחזור לתצוגת זמן מהתפריט לחצו לחיצה ממושכת על לחצן BACK.
- כדי לנעול או לשחרר מנעילת אזור דופק במהלך סבב אימון לחצו לחיצה ממושכת על לחצן START.
- כדי לסיים סבב אימון לחצו לחיצה ממושכת על לחצן BACK למשך 3 שניות.

## מבנה תפריט

היכנסו ודפדפו בתפריט על ידי לחיצה על UP מעלה או DOWN מטה. אשרו בחירות עם כפתור START התחל וחזרו אחורה באמצעות כפתור BACK.



אם הוספתם מספר יעדי אימון כמועדפים בשירות האינטרנט של Flow web, תמצאו "Favorites" - מועדפים" בתפריט.

אם יצרתם יעדי אימון בשירות האינטרנט Flow והעברתם אותם אל ה-A300, תמצאו גם "Targets" - יעדים" בתפריט.

## שיוך (Pairing)

ניתן לשיוך משדר דופק Bluetooth Smart® או מכשיר נייד (טלפון חכם, מחשב לוח) אל ה-A300. השיוך לוקח רק כמה שניות, ומבטיח כי ה-A300 מקבל אותות מהחיישנים וההתקנים בלבד, ומאפשר אימון ללא הפרעה בקבוצה. לפני כניסה לאירוע או מרוץ, וודאו שאתם עושים שיוך בבית כדי למנוע הפרעה ממכשירים אחרים.

## שיוך חיישן דופק עם A300

 בעת שימוש בחיישן דופק Polar H7, ה-A300 יכול לזהות את הדופק שלכם באמצעות שידור GymLink לפני ששייכתם את החיישן אל ה-A300. שידור GymLink מכוון לתפקוד אופטימלי בעת שחיה ואנו ממליצים על שימוש בשידור Bluetooth® Smart בסוגי ספורט אחרים. לכן, וודאו ששייכתם את חיישן הדופק שלכם לפני שמתחיל אימון.

ישנן שתי דרכים לביצוע שיוך חיישן דופק עם ה-A300:

1. לבשו את חיישן הדופק ולחצו על START מתצוגת הזמן כדי להיכנס למצב טרום אימונים.
2. "שיוך – Pairing" מוצג. געו בחיישן הדופק עם A300.
3. "Pairing complete – השיוך הושלם" מוצג כאשר סיימתם.

או

1. עבורו ל General Settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Pair other device שיוך מכשיר אחר, ולחצו על START התחל.
2. כאשר מוצג "שיוך – Pairing", געו בחיישן הדופק עם A300.
3. "Pairing complete - השיוך הושלם" מוצג כאשר סיימתם.

## שיוך התקן נייד עם A300

לפני שיוך מכשיר נייד

- בצעו את ההגדרות ב- [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) באופן המתואר בפרק הגדרת A300.
- הורידו את אפליקציית Flow מחנות האפליקציות.
- וודאו שה- Bluetooth במכשיר הנייד שלכם פועל, ומצב טיסה אינו מופעל.

כדי לשייך התקן נייד

1. במכשיר הנייד שלכם, פתחו את אפליקציית Flow והיכנסו עם חשבון Polar שלכם, אשר יצרתם כאשר פעלתם בהתאם לפרק הגדרת A300.
2. המתינו שתצוגת "Connect product חיבור המוצר" תופיע במכשיר הנייד שלכם ( Waiting for A300 – ממתין ל- A300) מוצג.
3. ב- A300 לחצו לחיצה ממושכת על לחצן BACK

או

עברו ל Settings הגדרות < General Settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Pair mobile שיוך מכשיר נייד ולחצו **START**.

4. יוצג Pair: touch device with A300 < שיוך: געו במכשיר עם A300. געו במכשיר הנייד עם A300.
5. יוצג Pairing < שיוך.
6. xxx < Confirm on other dev. אשרו על המכשיר האחר אxxx, יוצג על ה-A300. הזינו את קוד הסיסמא מה-A300 אל המכשיר הנייד. השיוך יתחיל.
7. Pairing complete - השיוך הושלם מוצג כאשר סיימתם.

## מחיקת שיוך

למחיקת שיוך עם חיישן או מכשיר נייד:

1. עברו ל Settings הגדרות < General Settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Remove pairing מחיקת שיוך ולחצו על START.
2. בחרו את ההתקן שברצונכם להסיר מהרשימה ולחצו על **START**.
3. Delete pairing? (מחיקת שיוך?) מוצג, בחרו Yes - כן ולחצו על **START**.
4. Pairing delete – השיוך נמחק מוצג כאשר סיימתם.

## הגדרות

### הגדרות פרופיל ספורט

#### פרופילי ספורט

למידע נוסף אודות פרופילי ספורט, ראו פרק פרופילי ספורט.

פרופילי הספורט הבאים כבר נמצאים על A300:

- ריצה
- הליכה
- רכיבה על אופניים
- אימון כוח
- אימון קבוצתי
- פעילות מקורה אחרת
- פעילות אחרת בחוץ
- שחיה

בשירות האינטרנט של Flow אתם יכולים להוסיף סוגי ספורט חדשים לרשימה שלכם, ולסנכרן אותם ל-A300 וכך ליצור רשימה של כל תחומי הספורט השכיחים אצלכם. מידע נוסף ניתן למצוא בפרופילי ספורט בשירות האינטרנט של Flow.

 אם כבר ערכתם את פרופילי הספורט שלכם בשירות האינטרנט של Flow לפני האימון הראשון, וסנכרנתם אותם עם A300, רשימת פרופילי הספורט יכילו את פרופילי הספורט שנערכו.

## הגדרות

ב- settings הגדרות < sport profiles פרופילי ספורט, תוכלו לערוך מספר הגדרות עבור כל פרופיל ספורט כך שיתאים ביותר לצרכי האימון שלכם.

כדי לצפות או לשנות הגדרות פרופילי ספורט היכנסו ל: settings הגדרות < sport profiles פרופילי ספורט ובחרו את הפרופיל שברצונכם לערוך.

- **Training sounds צילי אימון:** בחרו Off כבוי, או On פעיל.
- **Vibration feedback משוב רטט:** בחרו Off כבוי, או On פעיל. כאשר בחרתם באפשרות פעיל, A300 ירטוט כאשר, למשל, תתחילו או תפסיקו סבב אימון או כאשר תגיעו ליעד אימון.

- **HR settings הגדרות דופק:** HR view תצוגת דופק: בחרו Beats per minute פעימות לדקה (BPM) או % of max (% מהמקסימום), HR visible to other devices (דופק גלוי להתקן אחר): בחרו On **פועל** או Off **כבוי**. אם תבחרו On פועל, התקנים תואמים אחרים (ציוד חדר כושר לדוגמא) יכולים לזהות את הדופק שלכם.

 מבחר רחב של אפשרויות להתאמה אישית נמצאות בשירות האינטרנט של Flow. לקבלת מידע נוסף ראו פרופילי ספורט בשירות האינטרנט של Flow.

## הגדרות פיזיות

כדי להציג ולערוך את ההגדרות הפיזיות שלכם, היכנסו ל: Settings הגדרות < Physical settings הגדרות פיזיות. חשוב שתדייקו עם הגדרות אלו, כיוון שיש להם השפעה על דיוק הערכים הנמדדים על ידי A300, כגון גבולות אזור דופק ושריפת קלוריות.

ב- Physical settings הגדרות גופנית, תמצאו:

- Weight משקל: הגדירו את המשקל בקילוגרמים (ק"ג) או פאונדים (lbs).
- Height גובה: הגדירו את הגובה שלכם בס"מ (מטרי) או ברגל ואינץ' (אימפריאלי).
- Date of birth תאריך לידה: הגדירו את יום הולדתכם. הסדר שבו הגדרות התאריך יופיעו הוא בהתאם לפורמט זמן ותאריך שבחרתם (24h:day-month-year 24 שעות: יום- חודש- שנה / 12h:month-day-year 12 שעות: חודש- יום- שנה).
- Sex מגדר: בחרו Male זכר או Female נקבה.

 השלימו את ההגדרות בשירות האינטרנט של Flow כדי לקבל את נתוני הפעילות ויעדים מדויקים וכדי שתוכלו להשתמש בכל התכונות של ה-A300.

## הגדרות כלליות

כדי להציג ולערוך את ההגדרות הכלליות שלכם, היכנסו ל: settings הגדרות < General Settings הגדרות כלליות.

ב-General settings הגדרות כלליות תוכלו למצוא:

- Pair and sync שיוך וסנכרון
- Flight mode מצב טיסה
- Inactivity alert התראת חוסר פעילות
- Units יחידות
- Language שפה
- About product אודות המוצר

## שיוך וסנכרון

- Pair and sync mobile device שיוך וסנכרון מכשיר נייד חדש: שיוך מכשירים ניידים עם ה-A300 שלכם. למידע נוסף ראו שיוך. סנכרון נתונים מה-A300 למכשיר נייד: טיפ: תוכלו לסנכרן גם באמצעות לחיצה ארוכה על לחצן BACK בתצוגת הזמן.
- Pair other devices שייכו מכשירים אחרים: שייכו חיישני דופק עם ה-A300. למידע נוסף ראו שיוך.
- Remove pairing ביטול שיוך: בטלו שיוך לחיישני דופק או מכשירים ניידים.

## מצב טיסה

בחרו On פועל או Off כבוי.

מצב טיסה מנתק כל תקשורת אלחוטית מהמכשיר. אתם עדיין יכולים להשתמש בו כדי לאסוף פעילות, אבל אתם לא יכולים להשתמש בו באימונים עם חיישן דופק Bluetooth® Smart ולא לסנכרן את הנתונים שלכם לאפליקציית Polar Flow כיוון ששישום Bluetooth® Smart אינו זמין.

## התרעת חוסר פעילות

הגדירו את התרעת חוסר הפעילות ל-On פועל או off כבוי. מידע נוסף ניתן למצוא במעקב פעילות 24/7.

## יחידות

בחרו Metric מטרי (Kg קילוגרם, cm סנטימטר) או Imperial אימפריאלי (lb, Feet רגל). הגדירו את היחידות המשמשות למדידת משקל, גובה, מרחק, ומהירות.

## שפה

כברירת מחדל, A300 מגיע עם אנגלית בלבד. תוכלו לבחור שפה נוספת בעת הגדרת A300 ב-[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), או לשנות את השפה מאוחר יותר בשירות האינטרנט Flow.

כדי להוסיף שפה נוספת מאוחר יותר:

1. גשו אל [polar.com/flow](http://polar.com/flow) והיכנסו אל החשבון שלכם.
2. לחצו על שמכם/תמונת הפרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה, בחרו Products מוצרים, ואז אל הגדרות Polar A300 settings.
3. בחרו שפה מן הרשימה.
4. סנכרנו את הנתונים משירות האינטרנט של Flow אל מכשיר A300 באמצעות FlowSync.

## אודות המוצר

בדקו את הזיהוי של מכשיר ה-A300 שלכם, כמו גם את גרסת התוכנה ודגם HW. אתם עשויים להזדקק למידע זה במידה ותצרו קשר עם שירות הלקוחות של Polar.

## הגדרות שעון

כדי להציג ולערוך את הגדרות השעון שלכם, היכנסו ל Settings הגדרות < Watch settings הגדרות שעון.

בהגדרות שעון תמצאו:

- Alarm שעון מעורר
- Time שעה
- Date תאריך
- Date format תבנית תאריך
- Watch face מראה השעון

## שעון מעורר

הגדירו חזרת שעון מעורר: **Off** כבוי, **Once** פעם אחת, **Mon-Fri** מיום שני עד יום שישי או **Daily** כל יום. הגדירו גם את שעת השעון המעורר.

 כאשר השעון המעורר מוגדר פועל, סמל שעון מוצג בתצוגת הזמן.

## שעה

הגדירו את תבנית השעה: 24h שעות או 12h שעות ולאחר מכן הגדירו את השעה ביום.

 בעת סנכרון עם אפליקציית Flow ושירות האינטרנט, השעה ביום מתעדכנת באופן אוטומטי מהשירות.

## תאריך

הגדירו את התאריך.

 בעת סנכרון עם אפליקציית Flow ושירות האינטרנט, התאריך מתעדכן באופן אוטומטי מהשירות.

## תבנית תאריך

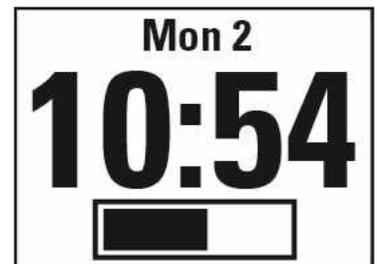
בחרו את תבנית התאריך, אתם יכולים לבחור mm/dd/yyyy חודש/ יום/ שנה, dd/mm/yyyy /יום חודש/ שנה, dd-mm-yyyy יום-חודש-שנה, yyyy-mm-dd שנה- חודש-יום, dd/mm/yyyy יום.חודש.שנה, yyyy.mm.dd

בעת סנכרון עם אפליקציית Flow ושירות האינטרנט, יום התחלת השבוע מתעדכן באופן אוטומטי מהשירות.

## מראה השעון

בחרו מראה שעון: Activity פעילות או Time שעה. תצוגת שעון פעילות מציגה את השעה ביום ואת סרגל הפעילות.

פעילות



שעה



## לבישת חיישן דופק

לבשו את חיישן הדופק הנוח עם ה-A300 כדי להפיק יותר מפעילות הספורט היומית שלכם. תוכלו לראות את נתוני הדופק שלכם באופן מדויק ובזמן אמת ב-A300. ראו את ההשפעה המרכזית של האימון והתרכזו במה שאתם רוצים להשיג – שריפת שומנים או שיפור הכושר. או קבלו הנחיות לסבבי אימון על בסיס אזור דופק שתכננתם בשירות האינטרנט של Flow. חיישן הדופק עוקב אחר הדופק גם בעת שחיה.

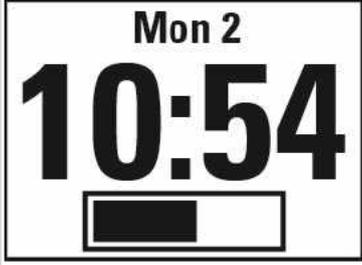
למרות שיש הרבה סימנים סובייקטיביים לגבי איך הגוף שלכם מתנהג בזמן פעילות גופנית (מאמץ, קצב נשימה, תחושות פיזיות), שום דבר אינו אמין כמו מדידת דופק. זה אובייקטיבי ומושפע מגורמים פנימיים וחיצוניים - כלומר יהיה לכם מדד מהימן של המצב הפיזי שלכם.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. הרטיבו מעט את אזורי האלקטרודות של הרצועה.</li> <li>2. קשרו את הרצועה סביב החזה, מתחת לשרירי החזה, וחברו את הוו לקצה השני של הרצועה. התאימו את אורך הרצועה כדי שתתאים בהיקף ותהיה הדוקה עליכם אך נוחה.</li> <li>3. חברו את המשדר לרצועה.</li> <li>4. בדקו שאזורי האלקטרודה הלחים צמודים לעורכם ושהלוגו של Polar על המחבר הוא במצב מרכזי מאונך.</li> </ol>	
--	--

**i** נתקו את המשדר מהרצועה, ושטפו את הרצועה במים זורמים בסיום כל אימון. זיעה ולחות יכולים להשאיר את משדר הדופק פועל. כמו כן, זכרו בנוסף לנגבו ולייבשו. להנחיות טיפול מפורטות יותר ראו הטיפול ב-A300.

## התחלת סבב אימון

לבשו את משדר הדופק, ווודאו שביצעתם שיוך עם ה-A300.

בתצוגת זמן, לחצו על START התחלה כדי להיכנס למצב טרום אימון.	
אם לא שייכתם את חיישן הדופק H7 אל מכשיר A300, יוצג מסך Pairing שיוך. געו בחיישן הדופק עם ה-A300. ההודעה Pairing completed השיוך הושלם, תוצג לאחר שתסיימו.	
בחרו את פרופיל הספורט בו תרצו להשתמש באמצעות לחצני UP/DOWN.	
לחצו על התחל START. ההודעה Recording started ההקלטה החלה, תוצג ותוכלו להתחיל באימון.	

ראו אפשרויות במהלך אימון לקבלת מידע נוסף מה תוכלו לעשות עם A300 במהלך אימון.

כדי להשהות סבב אימון לחצו על לחצן BACK. Recording paused ההקלטה מושהית, יוצג ו-A300 עובר למצב השהייה. כדי להמשיך את הסבב לחצו על לחצן START.

כדי להפסיק את סבב האימון, לחצו לחיצה ממושכת על לחצן BACK למשך 3 שניות במהלך הקלטת האימון או במצב השהייה עד להופעת ההודעה Recording ended ההקלטה הסתיימה.

## התחלת אימון עם יעד אימון

תוכלו לתכנן את האימונים שלכם וליצור יעדי אימון מפורטים בשירות האינטרנט Flow ולסנכרן אותם עם A300 באמצעות תוכנת Flowsync או אפליקציית Flow. ה-A300 ינחה אתכם להשגת היעד במהלך האימון.

כדי להתחיל אימון עם יעד אימון פעלו באופן הבא:

1. התחילו על ידי כניסה ל- **Targets** יעדים.
2. בחרו את היעד מתוך הרשימה ולחצו על **START** התחלה.
3. לחצו שוב על **START** כדי להיכנס למצב טרום אימון.
4. בחרו את הספורט בו תרצו להשתמש ולחצו על **START** התחלה.
5. ההודעה Recording started ההקלטה החלה, תוצג ותוכלו להתחיל באימון.

או

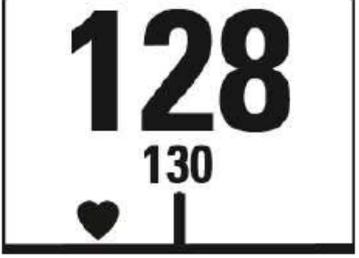
1. בתצוגת זמן לחצו על **START** כדי להיכנס למצב טרום אימונים.
2. אם יש לכם יעדי אימון להיום, ה- A300 ישאל אם ברצונכם להתחיל את יעד האימון או לא. בחרו Yes כן.
3. בחרו את הספורט בו תרצו להשתמש ולחצו על **START** התחלה.
4. ההודעה Recording started ההקלטה החלה, תוצג ותוכלו להתחיל באימון.

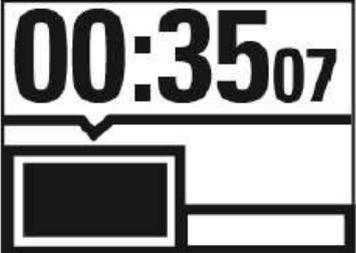
## במהלך אימון

### תצוגות אימון

תוכלו לעבור בין תצוגות אימון באמצעות UP/DOWN. תוכלו לראות את תצוגות האימון הקיימות בהמשך.

### אימון עם דופק

<p>הדופק הנוכחי שלכם משך מחזור האימון עד כה.</p>	
<p>הדופק הנוכחי שלכם המספר 130 באיור מראה <u>מצביע אנרגיה</u> – נקודת האימון האישית בה השפעת האימון המרכזית שלכם עוברת משריפת שומן לשיפור הכושר. סמל הלב מודיע לכם אם אתם שורפים שומן או משפרים כושר. באיור, הסמל מצד שמאל מציין שאתם שורפים שומן.</p>	

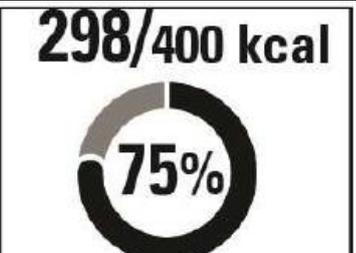
<p>משך הזמן שעבר באזור הנוכחי – שריפת שומן או שיפור כושר. האיור מראה שאתם כבר 00:35:07 דקות באזור שריפת השומן.</p>	
<p>השעה ביום קלוריות שנשרפו עד עתה במהלך האימון.</p>	

### אימון ללא דופק

<p>משך האימון עד כה</p>	
<p>השעה ביום קלוריות שנשרפו עד כה</p>	

### אימון עם יעדי אימון על בסיס משך זמן או על בסיס קלוריות

אם יצרתם יעדי אימון המבוססים על משך זמן או על קלוריות בשירות האינטרנט Flow וסנכרנתם אותם עם ה-A300, תראו את התצוגות הבאות:

<p>אם יצרתם יעד המבוסס על קלוריות, תוכלו לראות כמה כבר השלמתם מן היעד, גם בקלוריות וגם באחוזים.</p>	
---	---

<p>אם יצרתם יעד המבוסס על זמן, תוכלו לראות כמה כבר השלמתם מן היעד, גם בזמן וגם באחוזים.</p>	<p>א</p> <p><b>45:37/01:00:00</b></p> 
<p>הדופק הנוכחי שלכם משך האימון עד כה</p>	<p><b>♥ 128</b></p> <p><b>00:45<sub>37</sub></b></p>
<p>הדופק הנוכחי שלכם סמל הלב מראה באיזה אזור דופק אתם נמצאים</p>	<p><b>♥ 128</b></p> 
<p>כמה זמן אתם כבר נמצאים באזור הדופק הנוכחי</p>	<p><b>00:16<sub>58</sub></b></p> 
<p>השעה ביום מספר הקלוריות שנשרפו עד כה במהלך האימון</p>	<p><b>🕒 11:40</b></p> <p><b>298 kcal</b></p>

## אימון עם יעד אינטרוולים

אם יצרתם יעד אינטרוולים בשירות האינטרנט Flow, הגדרתם את קצב הדופק עבור כל שלב וסנכרנתם את היעד עם ה-A300, תראו את התצוגות הבאות:

<p>תוכלו לראות את הדופק, הגבול העליון והתחתון של הדופק עבור השלב הנוכחי ומשך סבב האימון עד כה. סמל הלב ממחיש את הדופק הנוכחי בין גבולות הדופק.</p>	
<p>הדופק הנוכחי שלכם משך האימון עד כה</p>	
<p>הדופק הנוכחי שלכם סמל הלב מראה באיזה אזור דופק אתם נמצאים</p>	
<p>כמה זמן אתם כבר נמצאים באזור הדופק הנוכחי</p>	
<p>השעה ביום מספר הקלוריות שנשרפו עד כה במהלך האימון</p>	

## פונקציות במהלך אימון

### נעילת אזור דופק

לחצו לחיצה ארוכה על **START** כדי לנעול את אזור שריפת השומן או אזור הכושר הגופני שאתם כרגע נמצאים בו. כדי לנעול/ לפתוח את האזור, לחצו שוב לחיצה ארוכה על **START**. אם הדופק שלכם חורג מחוץ לאזור הנעול, תקבלו התרעת שמע.

 לא תוכלו לנעול אזורים במהלך אימון מונחה דופק אינטרוולים שיצרתם בשירות האינטרנט *Flow* והתחלתם ב- *A300*. אם הגדרתם את הגבול העליון והתחתון של הדופק עבור כל שלב, *A300* יודיע לכם כאשר תהיו מחוץ לגבולות אלו.

### צפו בשעה

קרבו את ה- *A300* אל חיישן הדופק כדי לראות את השעה במהלך האימון. פונקציה זו נקראת *HeartTouch* (מגע לב). בשירות האינטרנט *Flow* תוכלו לשנות את תפקוד פונקציית *HeartTouch* (מגע לב). *HeartTouch* (מגע לב) פועלת עם חיישני הדופק של *Polar* המשתמשים בטכנולוגיית *GymLink*, למשל *Polar H7*.

### הפעילו תאורת מסך

לחצו על לחצן **LIGHT** כדי להפעיל את תאורת המסך במהלך אימון. תאורת המסך נשארת דולקת למשך מספר שניות ותכבה באופן אוטומטי.

### אפשרות מצב לילה

ל- *A300* יש אפשרות מצב לילה. אם תלחצו לחיצה קצרה על לחצן **LIGHT** במצב טרום אימון, מצב הקלטת אימון או מצב השהיה, תאורת המסך תופעל בכל פעם שתלחצו על כל כפתור במהלך האימון. הצג ידלק גם אם תוצג הודעה. מצב הלילה יכבה כאשר תסיימו את האימון.

### השהייה / עצירת אימון

<p>1. כדי להשהות אימון, לחצו על כפתור <b>BACK</b>. <b>Recording paused</b>. לחצו על <b>START</b>. הקלטה מושהית מוצג. כדי להמשיך באימון שלכם, לחצו על <b>START</b>.</p>	
--	---

2. כדי להפסיק את האימון, לחצו לחיצה ארוכה על כפתור BACK למשך שלוש שניות במהלך הקלטת האימון או במצב השהיה עד שהודעה Recording ended ההקלטה הסתיימה מוצג.

**Recording  
ended**

אם תפסיקו את האימון שלכם לאחר השהיה, הזמן שחלף לאחר השהיה אינו ייכלל בסך כל זמן האימון. 

## סיכום האימון

### לאחר האימון

תקבלו סיכום של האימון על A300 מיד לאחר עצירת האימון. קבלו ניתוח מפורט יותר עם תרשימים באפליקציית Flow או בשירות האינטרנט של Flow.

### היסטוריית אימונים על ה-A300 שלכם

כדי לצפות בסיכום האימון, גשו אל History היסטוריה ובחרו את האימון בו תרצו לצפות.

<p><b>Duration משך</b> משך האימון</p> <p><b>Calories קלוריות</b> מספר הקלוריות שנשרפו במהלך האימון</p>	<p><b>Duration</b> 01:02:49</p> <p><b>Calories</b> 408 kcal</p>
<p><b>HR avg* דופק ממוצע</b> הדופק הממוצע במהלך האימון</p> <p><b>HR max* דופק מרבי</b> הדופק המרבי במהלך האימון</p>	<p><b>HR avg</b> 127</p> <p><b>HR max</b> 155</p>
<p><b>Fitness* כושר</b> זמן שהעברתם באזור שיפור הכושר</p> <p><b>Fat burn שריפת שומן</b> זמן שהעברתם באזור שריפת השומן</p>	<p><b>Fitness</b> 00:17:58</p> <p><b>Fat burn</b> 00:44:51</p>
<p><b>HR zones** (אזורי דופק)</b> לחצו על לחצן START כדי לדעת את משך הזמן שהעברתם בכל אזור דופק, ועברו בין האזורים באמצעות UP/DOWN.</p>	<p>00:20<sub>38</sub></p> 

(\* מידע זה יוצג אם השתמשתם בחיישן דופק.)

(\*\* מידע זה יוצג אם ביצעתם אימון בהתאם ליעדי אימון שיצרתם בשירות האינטרנט Flow וסנכרנתם עם ה-A300, והשתמשתם בחיישן דופק.)

## **אפליקציית Polar Flow**

סנכרנו את ה-A300 שלכם עם אפליקציית Flow על ידי לחיצה ממושכת על לחצן BACK בתצוגת זמן. ב-אפליקציית Flow תוכלו לראות סקירה מהירה של נתוני האימונים לאחר כל אימון. האפליקצייה מאפשרת לכם לראות סקירה מהירה של נתוני האימון באופן לא מקוון.

לקבלת מידע, ראו "[אפליקציית Polar Flow](#)".

## **שירות אינטרנט Polar Flow**

שירות האינטרנט של Polar Flow מאפשר לכם לנתח כל פרט באימון, ללמוד יותר על הביצועים, לעקוב אחר ההתקדמות וגם לשתף את האימונים הכי טובים שלכם עם אחרים.

לקבלת מידע נוסף, ראו "[שירות אינטרנט Polar Flow](#)".

## מעקב פעילות 24/7

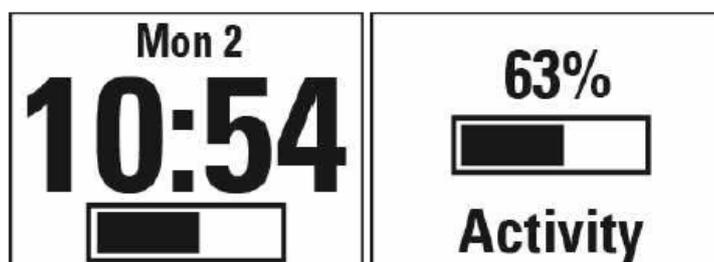
A300 עוקב אחר הפעילות שלכם באמצעות מד תאוצה תלת ממדי המקליט את תנועת פרק היד. הוא מנתח את התדירות, העצימות וחוסר הסדירות של התנועות ביחד עם המידע הפיזי שלכם, ומאפשר לכם לראות עד כמה אתם פעילים באמת בחיי היום יום בנוסף לאימון הסדיר שלכם.

### יעד פעילות

A300 נותן לכם יעד פעילות יומי ומדריך כיצד להגיע אל היעד. תוכלו לצפות במידע על אפליקציית Polar Flow או בשירות האינטרנט. יעד הפעילות מבוסס על הנתונים האישיים שלכם והגדרות רמת הפעילות שלכם, אותם תוכלו למצוא בהגדרות יעדי הפעילות היומית ב-שירות האינטרנט Flow. היכנסו לחשבונכם בשירות האינטרנט Flow, לחצו על שמכם / תמונת הפרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה, בתפריט שנפתח לחצו על הגדרות וגשו אל לשונית יעד הפעילות היומי. הגדרות יעד הפעילות היומי מציע לכם אפשרות בחירה בין 3 רמות פעילות (1) הרמה המתארת באופן הטוב ביותר יום טיפוסי שלכם ואת הפעילות שנעשית בו. מתחת לאזור הבחירה (2) תוכלו לראות עד כמה פעילים תצטרכו להיות כדי להגיע אל יעד הפעילות היומי ברמה שנבחרה. למשל, אם אתם עובדים במשרד, מצופה מכם להגיע לפחות לארבע שעות פעילות בעצימות נמוכה במהלך יום רגיל. מבני אדם העומדים והולכים במהלך שעות העבודה שלהם הציפיות גבוהות יותר.

### מידע פעילות

A300 ממלא בהדרגה סרגל פעילות כדי לציין את התקדמותכם אל היעד היומי. כאשר הסרגל מלא, הגעתם אל היעד שלכם. תוכלו לצפות בסרגל הפעילות בתצוגת זמן וב-Activity פעילות.



בתפריט Activity פעילות, תוכלו לראות עד כמה הייתם פעילים היום עד כה ולקבל הנחיות כיצד להגיע אל היעד.



- **Active time** זמן פעיל: זמן פעיל מדווח לכם על זמן מצטבר של תנועות גוף הטובות לגופכם ובריאותכם.
- **Calories** קלוריות: מראה כמה קלוריות שרפתם תוך כדי אימון, פעילות וחילוף חומרים בסיסי - BMR (פעילות חילוף החומרים המינימלית הנחוצה לצורך קיום חיים).
- **Steps** צעדים: צעדים שצעדתם עד עתה. כמות וסוג תנועת הגוף נרשמים ומומרים להערכת צעדים.
- **Distance** מרחק: המרחק שעברתם עד כה. חישוב המרחק מבוסס על הגובה שלכם ומספר הצעדים שצעדתם עד כה.
- **To go** כדי להגיע: A300 מציע לכם אפשרויות כיצד להגיע אל יעד הפעילות היומי שלכם. הוא מעדכן אתכם כמה עוד תצטרכו להיות פעילים אם בחרתם בפעילות בעצמות נמוכה, בינונית או גבוהה. יש לכם יעד אחד, אך מספר דרכים להשיג אותו. אפשר להגיע אל יעד הפעילות היומי בעצימות נמוכה, בינונית או גבוהה. ב-A300 'UP' עמידה, משמעותו עצימות נמוכה, 'Walking' הליכה, משמעותו עצימות בינונית ו-'Jogging' ריצה, משמעותה עצימות גבוהה. תוכלו למצוא דוגמאות נוספות לפעילויות בעצימות נמוכה, בינונית וגבוהה בשירות האינטרנט Polar Flow ולבחור בדרך אחת כדי להגיע אל היעד.



## התראת חוסר פעילות

ידוע שפעילות גופנית היא גורם משמעותי בשמירה על הבריאות. בנוסף לצורך להיות פעילים פיזית, חשוב להימנע משיבה ממושכת. ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים מזיקה לבריאותכם, גם בימים בהם אתם מתאמנים ומגיעים לפעילות גופנית מספקת. A300 מזהה אם אתם לא פעילים לפרק זמן ארוך מדי במשך היום ומסייע לכם להפסיק לשבת כדי להימנע מההשפעות המזיקות שיש לכך על בריאותכם.

אם אינכם זזים למשך שעה, יוצג **It's time to move** הגיע זמן לזוז. קומו ומצאו דרך להיות פעילים. צאו להליכה קצרה, התמתחו או בצעו פעילות קלה אחרת. ההודעה תיעלם כאשר תתחילו לזוז או כאשר תלחצו על כל כפתור. אם לא תצאו לפעילות כלשהי במשך 5 דקות, תקבלו חותמת חוסר פעילות, אותה תוכלו לראות על אפליקציית Flow או בשירות האינטרנט Flow לאחר סינכרון.

תוכלו להגדיר התרעה זו להיות פעילה או כבויה ב-**Settings** הגדרות < **General Settings** הגדרות כלליות < **Inactivity alert** התרעת חוסר פעילות.

אפליקציית Polar Flow תיתן לכם התרעה דומה אם היא מחוברת עם Bluetooth אל ה-A300 שלכם.

אפליקציית Polar Flow ושירות האינטרנט Polar Flow יראו לכם כמה חותמות חוסר פעילות קיבלתם. באופן זה תוכלו לבדוק אחורה את סדר היום שלכם ולשנות אותו כך שיכלול יותר פעילות.

### **מידע על השינה בשירות אינטרנט Flow ואפליקציית Flow**

אם תענדו את ה-A300 במהלך הלילה הוא יעקוב אחר משך שנתכם ואיכותה (רגועה / חסרת מנוחה). אין צורך בהפעלת מצב שינה. ה-A300 יזהה באופן אוטומטי מתנועות פרק היד שלכם שאתם ישנים. משך זמן השינה ואיכותה (רגועה / חסרת מנוחה) יוצגו באפליקציית Flow ובשירות האינטרנט Flow לאחר סנכרון.

זמן השינה שלכם הוא פרק הזמן הרצוף הארוך ביותר של מנוחה במשך 24 שעות המתחילות ב-18:00 ומסתיימות ב-18:00 למחרת. הפסקות של פחות משעה אחת ברצף השינה שלכם אינן עוצרות את חישוב השינה, אך גם אינן מחושבות אל זמן השינה. הפסקות ארוכות יותר משעה אחת עוצרות את חישוב זמן השינה.

פרקי הזמן של שינה רגועה וללא תזוזה מחושבים כשינה רגועה. פרקי זמן בהם אתם זזים ומשנים תנוחות מחושבים כשינה חסרת מנוחה. במקום לסכם באופן פשוט את כל פרקי הזמן של חוסר תנועה, החישוב מעניק משקל רב יותר לפרקי זמן ארוכים של חוסר תנועה מאשר לקצרים. אחוז השינה הרגועה משווה את משך הזמן בו ישנתם בשלווה עם משך זמן השינה הכולל. שינה רגועה היא אישית ויש להעריך אותה יחד עם זמן השינה.

ידיעת כמות זמן השינה השלווה והשינה חסרת המנוחה מאפשרת לכם מבט אל שנת הלילה והאם היא מושפעת מאירועי היום. אפשרות זו מסייעת לכם לאתר דרכים לשיפור השינה ולהרגשה שנחתם היטב במשך היום.

### **מידע אודות פעילות באפליקציית Flow ובשירות האינטרנט Flow**

עם אפליקציית Polar Flow תוכלו לעקוב אחר הפעילות היומית ולנתח אותה תוך כדי התרחשותה ולסנכרן את המידע באופן אלחוטי מה-A300 אל שירות האינטרנט של Polar Flow. שירות האינטרנט של Polar Flow נותן לכם את התובנות המפורטות ביותר אל מידע הפעילות שלכם.

### **פרופילי ספורט**

יצרנו שמונה פרופילי ספורט כברירת מחדל עבור ה-A300. בשירות האינטרנט של Flow אתם יכולים להוסיף סוגי ספורט חדשים לרשימה שלכם, ולסנכרן אותם ל-A300 ובדרך זו ליצור רשימה של כל סוגי הספורט המועדפים עליכם. תוכלו גם להגדיר הגדרות ספציפיות עבור כל פרופיל ספורט. למשל, לכבות צילי אימון עבור פרופיל ספורט יוגה. לקבלת מידע נוסף ראו הגדרות פרופילי ספורט ו-פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow.

שימוש בפרופילי ספורט מאפשר לכם להיות מעודכנים במה שכבר עשיתם ולראות את ההתקדמות שלכם בענפי ספורט שונים. תוכלו לעשות זאת ב- שירות האינטרנט Flow.

## תכונות אימון חכם

בין אם מדובר בהערכת רמות כושר היום יומי שלכם, יצירת תכניות אימון אישיות, אימון בעצמה הנכונה או קבלת משוב מידי, אימון חכם מציע מבחר של תכונות ייחודיות, קלות לשימוש, מותאמות אישית לצרכים שלכם ונועדו להנאה מקסימלית ומוטיבציה בעת אימון.

A300 כולל את תכונות האימון חכמות הבאות:

- קלוריות חכמות
- מצביע אנרגיה
- אזורי דופק
- מבחן כושר
- יתרונות אימון

### קלוריות חכמות

מד הקלוריות המדויק ביותר בשוק המחשב את מספר הקלוריות שנשרפו. חישוב הוצאת האנרגיה מבוסס על:

- משקל גוף, גובה, גיל, מין
  - דופק מרבי אישי ( $HR_{max}$ )
  - דופק במהלך אימון
  - מדידת פעילות מחוץ לזמני האימון וכאשר אתם מתאמנים ללא דופק.
  - צריכת חמצן מרבית ( $VO2_{max}$ ) אישית
- $VO2_{max}$  מיידעת אתכם על הכושר האירובי שלכם. תוכלו למצוא את  $VO2_{max}$  האישי שלכם באמצעות מבחן כושר Polar.

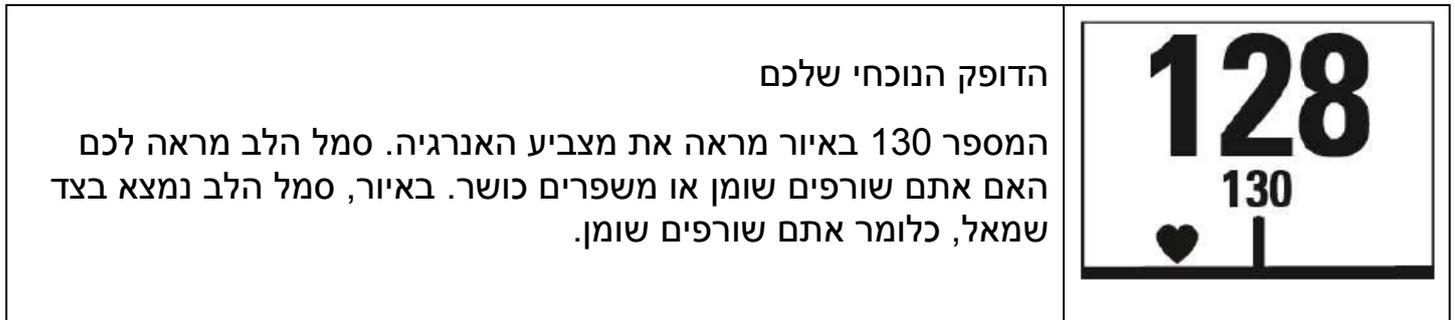
### מצביע האנרגיה

 מצביע האנרגיה אינו זמין לאימונים שנוצרו כ- יעדי אימון בשירות האינטרנט *Flow*.

מצביע האנרגיה הוא תכונה פשוטה המראה לכם באופן ויזואלי מהי ההשפעה המרכזית של האימון – שריפת שומן או שיפור הכושר. היא מסייעת לכם להתמקד במה שאתם רוצים להשיג.

ה-A300 שלכם מחשב באופן אוטומטי את נקודות המפנה בהן ההשפעה המרכזית של האימון עוברת משריפת שומן לשיפור הכושר. נקודה זו נקראת מצביע האנרגיה. ערך מצביע האנרגיה הממוצע שווה ל-69% מהדופק המרבי שלכם. עם זאת, זה נורמלי שערך מצביע האנרגיה משתנה יחד עם המצב הפיזי והמנטלי היומי שלכם. ה-A300 שלכם מזהה את מצב הגוף היומי מן הדופק

ומהשתנות הדופק ומתאים את מצביע האנרגיה בהתאם לצורך. לדוגמא, אם הגוף מתאושש מאימון קודם ואינכם עייפים או לחוצים, אז אתם מוכנים לאימון אינטנסיבי נוסף וערכי מצביע האנרגיה משתנים. הערך המרבי האפשרי עבור מצביע האנרגיה הוא 80% מן הדופק המרבי שלכם. להלן תוכלו לראות כיצד מוצג מצביע האנרגיה על ה-A300 שלכם במהלך האימון.



### HEART RATE ZONES אזורי דופק

**A300** משתמש באזורי דופק **Polar** באימון שתכננתם בשירות האינטרנט **Flow** וסנכרנתם עם ה-A300 שלכם כיעדי אימון.

אזורי הדופק של **Polar** מציגים רמה חדשה של יעילות באימון המבוסס על דופק. האימון מחולק לחמישה אזורי דופק המבוססים על אחוזים מהדופק המרבי. עם אזורי הדופק, אתם יכולים לבחור ולתעד בקלות עוצמות אימונים.

אזור יעד	עוצמת $HR_{max}$ % מרבי (220 פחות גיל) $HR_{max}$ = קצב לב	דוגמא: אזורי קצב לב (בפעילות לדקה) של אדם בן 30 בעל קצב לב מקסימלי של 190 פעימות לדקה (220-30)	משך זמן לדוגמא	אפקט אימון
מרבי	90-100%	171-190 פעימות לדקה	פחות מ-5 דקות	יתרונות: מאמץ מרבי או קרוב למרבי לנשימה ולשרירים. תחושה: נשימה כבדה, עייפות לשרירים. מומלץ עבור: ספורטאים מנוסים מאוד ובכושר. בפרקי זמן קצרים בלבד, בדרך כלל בהכנות האחרונות לאירועים קצרים.



אפקט אימון	משך זמן לדוגמא	דוגמא: אזורי קצב לב (בפעימות לדקה) של אדם בן 30 בעל קצב לב מקסימלי של 190 פעימות לדקה (220-30)	עוצמת $HR_{max} \%$ = $HR_{max}$ קצב לב מרבי (220 פחות גיל)	אזור יעד
<p>יתרונות: מגביר את היכולת והסיבולת להישאר במהירות גבוהה</p> <p>תחושה: גורם לעייפות שרירים ונשימה כבדה</p> <p>מומלץ עבור: ספורטאים מנוסים באימונים בכל ימות השנה, ולמשכי זמן שונים. הופך להיות חשוב יותר בעונות לפני תחרות.</p>	2-10 דקות	152-172 פעימות לדקה	80-90%	קשה 
<p>יתרונות: משפר את המהירות באימונים, הופך מאמצים בעוצמה בינונית לקלים יותר ומשפר את היעילות</p> <p>תחושה: נשימה יציבה, מבוקרת ומהירה</p> <p>מומלץ עבור: הכשרת ספורטאים לאירועים, או חיפוש שיפור הביצועים</p>	10-40 דקות	133-152 פעימות לדקה	70-80%	בינוני 
<p>יתרונות: משפר את כושר הבסיס הכללי.</p> <p>משפר את ההתאוששות ומגביר את חילוף החומרים.</p> <p>תחושה: עומס נוח ונמוך על השרירים הלב וכלי הדם.</p> <p>מומלץ ל: כולם לאימונים ארוכים בתקופות אימון ובסיס לתרגילי התאוששות במהלך עונת תחרות</p>	40-80 דקות	114-133 פעימות לדקה	60-70%	קל 

אזור יעד	עוצמת $HR_{max} \%$ $HR_{max} =$ קצב לב מרבי (גיל - 220)	דוגמא: אזורי קצב לב (בפעימות לדקה) של אדם בן 30 בעל קצב לב מקסימלי של 190 פעימות לדקה (220-30)	משך זמן לדוגמא	אפקט אימון
קל מאד 	50-60%	104-114 פעימות לדקה	20-40 דקות	יתרונות: עוזר לחימום ושחרור ומסייע להתאוששות תחושה: מתח קל מאוד מומלץ: להתאוששות ולשחרור, לאורך כל עונת האימונים

אימון באזור דופק 1 מתבצע בעוצמה נמוכה מאוד. עיקרון האימון העיקרי הנו שביצועים משתפרים לאחר התאוששות מאימון, ולא רק באימון עצמו. האצת תהליך ההתאוששות בעת אימונים בעצימות קלה מאוד.

אימונים באזור דופק 2 הם לאימוני סיבולת, חלק חיוני של כל תכנית אימונים. אימונים באזור זה הם קלים ואירוביים. אימונים ארוכי טווח שיימשכו באזור קל זה יניבו הוצאה אנרגיה יעילה. התקדמות דורשת התמדה.

כוח אירובי מוגבר באזור דופק 3. עוצמת האימון גבוהה יותר מאשר באזורים 1 ו-2, אבל עדיין בעיקר אירובית. אימון באזור 3 יכול, למשל, לכלול אינטרוולים ובהמשך התאוששות. אימון באזור זה יעיל במיוחד לשיפור זרימת דם בלב ובשרירים.

אם המטרה שלכם היא להתחרות בפוטנציאל העליון, תצטרכו להתאמן באזורי דופק 4 ו-5. באזורים אלה, אתם מתאמנים אנאירובי באינטרוולים של עד 10 דקות. ככל שהמחזור קצר יותר, עוצמת האימון גבוהה יותר. התאוששות מספקת בין המחזורים הינה חיונית. דפוס אימונים באזורים 4 ו-5 נועד לייצר ביצועי שיא.

אזורי דופק של Polar ניתנים להתאמה באופן אישי בהגדרות פרופיל ספורט בשירות האינטרנט של Flow באמצעות מדידות דופק מרביים במעבדה, או על ידי ביצוע מבחן שדה למדידת הערך בעצמכם. כאשר אתם מתאמנים באזור יעד הדופק, נסו לעשות שימוש בכל האזור. אמצע האזור הוא יעד טוב, אבל שמירה על הדופק שלכם באותה רמה מדויקת כל הזמן הוא לא הכרחי. דופק מתכוונן בהדרגה לעוצמת האימון. לדוגמא, כאשר עוברים מאזור יעד דופק 1 ל-3, מערכת הדם והדופק מתכווננים ב-3-5 דקות.

הדופק מגיב לעוצמות האימון בהתאם לגורמים כגון רמות כושר והתאוששות, כמו גם גורמים סביבתיים. חשוב להשגיח על התחושות הסובייקטיביות של עייפות, ולהתאים את תכנית האימונים שלכם בהתאם.

### מבחן כושר

מבחן כושר Polar הוא דרך קלה, בטוחה ומהירה להעריך את הכושר האירובי במנוחה. התוצאה, Polar OwnIndex דומה לתצרוכת חמצן מרבית ( $VO_{2max}$ ) אשר בדרך כלל משמש להערכת כושר

אירובי. רקע האימונים לטווח הארוך שלכם, דופק, השתנות דופק במנוחה, מגדר, גיל, גובה ומשקל גוף כל אלה משפיעים על OwnIndex. מבחן כושר Polar פותח לשימוש עבור מבוגרים בריאים.

כושר אירובי מתייחס ליעילות מערכת הלב וכלי הדם להובלת חמצן לגופכם. ככל שהכושר האירובי שלכם טוב יותר, הלב שלכם חזק יותר ויעיל יותר. לכושר אירובי טוב יש יתרונות בריאותיים רבים. כך, למשל, הוא מסייע בהפחתת הסיכון ללחץ דם גבוה והסיכון למחלות לב, כלי דם ושבץ. אם אתם רוצים לשפר את הכושר האירובי שלכם נדרשים בממוצע שישה שבועות של אימונים קבועים כדי לראות שינוי ניכר ב- OwnIndex שלכם. אנשים בעלי כושר גופני ירוד רואים התקדמות מהירה עוד יותר. ככל שהכושר האירובי טוב יותר, השיפור ב- OwnIndex יהיה קטן יותר.

הכושר האירובי משתפר בצורה המיטבית על ידי סוגי אימון המשתמשים בקבוצות שרירים גדולות. פעילויות אלו כוללות ריצה, רכיבה על אופניים, הליכה, חתירה, שחייה, החלקה על קרח, וסקי. כדי לעקוב אחר התקדמותכם, התחילו על ידי מדידת OwnIndex שלכם כמה פעמים בשבועות הראשונים על מנת לקבל את הערך הבסיסי, ולאחר מכן חזרו על הבדיקה בערך פעם בחודש.

כדי לוודא שתוצאות המבחן אמינות, הדרישות הבסיסיות הבאות חלות:

- ניתן לבצע את הבדיקה בכל מקום - בבית, במשרד, במועדון בריאות; דאגו לכם לסביבת מבחן שלווה. ללא רעשים מטרידים (כגון טלוויזיה, רדיו, או טלפון) וללא הסחות דעת.
- בצעו תמיד את המבחן באותה הסביבה ובאותה השעה.
- יש להימנע מאכילת ארוחה כבדה או עישון שעתיים עד שלוש שעות לפני הבדיקה.
- הימנעו ממאמץ פיזי כבד, אלכוהול, תרופות וממריצים ביום הבדיקה וביום קודם לכן.
- אתם צריכים להיות רגועים ושקטים. לשכב ולהירגע במשך 1-3 דקות לפני תחילת הבדיקה.

## לפני הבדיקה

שימו לב שתוכלו לבצע את הבדיקה רק לאחר הגדרת A300 ב- [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

לבשו את חיישן דופק שלכם. לקבלת מידע נוסף, ראו "[לבישת חיישן דופק](#)".

לפני שתתחילו את הבדיקה, וודאו שההגדרות הפיזיות שלכם, כולל רקע האימונים, מדויקים, בשירות האינטרנט Flow.

## ביצוע הבדיקה

1. היכנסו ל מבחני כושר < Fitness test. ה- A300 יתחיל את החיפוש אחר הדופק שלכם. ההודעות Heart rate found דופק נמצא, ו- Lie down and relax שכבו והירגעו, יוצגו על הצג והמבחן יתחיל.
  2. שכבו, הישארו רגועים והגבילו תנועות גוף ותקשורת עם אנשים אחרים. הסרגל על צג ה-A300 יתמלא במהלך התקדמות המבחן.
  3. לאחר המבחן תוצג ההודעה Test completed המבחן הושלם, ותקבלו את תוצאות המבחן שלכם.
  4. לחצו על DOWN כדי לראות את הערכת ה-  $VO_{2max}$  שלכם. לחצו על START ובחרו Yes כן כדי לעדכן את ערך  $VO_{2max}$ , המוצג בשירות האינטרנט Polar Flow.
- אתם יכולים להפסיק את הבדיקה בכל שלב על ידי לחיצה על BACK, **Test Cancelled** 'מבחן בוטל' מוצג.

## פתרון בעיות:

- ההודעה Touch sensor with A300 געו בחיישן עם A300 תוצג, אם ה- A300 אינו יכול לזהות את חיישן הדופק. געו בחיישן עם ה- A300 לצורך זיהוי ושיוך החיישן.
- ההודעה Couldn't find heart sensor מוצגת, אם A300 אינו יכול למצוא את החיישן. בדקו האם אלקטרודות החיישן רטובות ושרצועת הטקסטיל מהודקת.
- ההודעה You need a Polar HR sensor אתם זקוקים לחיישן דופק Polar תוצג, אם A300 אינו יכול למצוא חיישן דופק Polar.

## תוצאות הבדיקה

- תוצאת הבדיקה האחרונה שלכם מוצגת ב- **Fitness test** מבחן כושר < **Test results** תוצאות הבדיקות. תוכלו לראות את התוצאות גם ביומן האימון באפליקציית Flow.
- לניתוח חזותי של תוצאות בדיקת הכושר שלכם, היכנסו לשירות האינטרנט Flow ופתחו את הבדיקה מהיומן שלכם כדי להציג את הפרטים מן המבחנים שביצעתם.

## רמות כושר

### גברים

עלית	טוב מאד	טוב	ממוצע	בינוני	נמוך	נמוך מאד	גיל/שנים
>62	57-62	51-56	44-50	38-43	32-37	<32	20-24
>59	54-59	49-53	43-48	36-42	31-35	<31	25-29
>56	52-56	46-51	41-45	35-40	29-34	<29	30-34
>54	49-54	44-48	39-43	33-38	28-32	<28	35-39
>51	47-51	42-46	36-41	32-35	26-31	<26	40-44
>48	44-48	40-43	35-39	30-35	25-29	<25	45-49
>46	42-46	37-41	33-36	28-32	24-27	<24	50-54
>43	40-43	35-39	31-34	27-30	22-26	<22	55-59
>40	37-40	33-36	29-32	25-28	21-24	<21	60-65

### נשים

עלית	טוב מאד	טוב	ממוצע	בינוני	נמוך	נמוך מאד	גיל/שנים
>51	47-51	42-46	37-41	32-36	27-31	<27	20-24
>49	45-49	41-44	36-40	31-35	26-30	<26	25-29
>46	43-46	38-42	34-37	30-33	25-29	<25	30-34
>44	41-44	36-40	32-35	28-31	24-27	<24	35-39
>41	38-41	34-37	30-33	26-29	22-25	<22	40-44
>38	36-38	32-35	28-31	24-27	21-23	<21	45-49
>36	33-36	30-32	26-29	23-25	19-22	<19	50-54
>33	31-33	28-30	24-27	21-23	18-20	<18	55-59
>30	28-30	25-27	22-24	19-21	16-18	<16	60-65

הסיווג מבוסס על סקירת ספרות של 62 מחקרים בהם  $VO_{2max}$  נמדד באופן ישיר באנשים בוגרים ובריאים בארה"ב, קנדה ו-7 מדינות באירופה. מקור: shcvartz E, Reibold RC. נורמות כושר אירובי לגברים ונשים בגילאים 6 עד 75 שנים: סקירה Aviat space environ med 1990; 61:3-11.

קשר ברור קיים בין צריכת חמצן המרבית (VO<sub>2max</sub>) של הגוף וסיבולת לב-ריאה כיוון שאספקת חמצן לרקמות תלויה בתפקוד לב וריאות. VO<sub>2max</sub> (צריכת חמצן מרבית, כוח אירובי מרבי) הוא הקצב המרבי שבו חמצן יכול להיות בשימוש על ידי הגוף במהלך פעילות גופנית מאומצת. זה קשור באופן ישיר ליכולת המרבית של הלב לספק דם לשרירים. ניתן למדוד או לחזות את VO<sub>2max</sub> על ידי בדיקות כושר (למשל מבחני פעילות גופנית מרבית, מבחני פעילות גופנית משניים, מבחן כושר Polar). VO<sub>2max</sub> הוא מדד טוב של כושר לב-ריאה ומנבא טוב של יכולת ביצוע באירועי סיבולת כמו ריצה למרחקים, רכיבה על אופניים, סקי ושחייה.

ערכי VO<sub>2max</sub> יכולים לבוא לידי ביטוי גם כמ"ל לדקה (מ"ל / דקה = מיליליטר ■ דקות -1) או שערך זה יכול להיות מחולק על ידי משקל גופו של האדם בק"ג (מ"ל / ק"ג / דקה = מיליליטר ■ קילוגרם-1). ■ דקות -1).

## יתרונות האימון

תכונת יתרונות האימון מספקת לכם משוב טקסטואלי על הביצועים שלכם בכל אימון ועוזרת לכם להבין טוב יותר את יעילות האימונים. תוכלו לצפות במשוב באפליקציית Flow ובשירות האינטרנט Flow. תקבלו את המשוב בתנאי שהתאמתם לפחות זמן כולל של 10 דקות באזורי דופק. משוב יתרונות האימון מבוסס על אזורי דופק. הוא משקלל את משך הזמן שהתאמתם עם מספר הקלוריות ששרפתם בכל אזור.

התיאור של אפשרויות יתרונות האימון השונים מפורט בטבלה הבאה.

משוב	יתרון אימון
+ Maximum training אימון מרבי+	איזה אימון קשה! שיפרתם את מהירות הריצה המהירה שלכם ואת סיבולת השרירים, שמגבירים את יעילותכם. אימון זה גם משפר את יכולת הגוף להתנגד לעייפות.
Maximum training אימון מרבי	איזה אימון קשה! שיפרתם את מהירות הריצה המהירה שלכם ואת סיבולת השרירים, שמגבירים את יעילותכם.
Maximum & Tempo training אימון מרבי וקצבי	איזה אימון! שיפרתם את המהירות והיעילות שלכם. אימון זה גם מפתח באופן משמעותי את הכושר האירובי שלכם ואת היכולת לקיים מאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר.
Tempo & Maximum training אימון קצבי ומרבי	איזה אימון! שיפרתם באופן משמעותי את הכושר האירובי שלכם ואת היכולת לקיים מאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר. אימון זה מפתח גם את המהירות והיעילות שלכם.

משוב	יתרון אימון
------	-------------

קצב נהדר באימון ארוך! אתם משפרים את הכושר האירובי, המהירות והיכולת לקיים את המאמץ בעוצמה גבוהה למשך זמן ארוך יותר. אימון זה גם משפר את יכולת הגוף להתנגד לעייפות.	+ Tempo training אימוני קצבי+
קצב נהדר! שיפרתם את הכושר האירובי, המהירות, ואת היכולת לקיים את המאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר.	Tempo training אימוני מקצבי
קצב טוב! שיפרתם את הכושר האירובי, המהירות, ואת היכולת לקיים את המאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר. אימון זה מפתח את הכושר האירובי שלכם ואת סיבולת השרירים.	Tempo & Steady state training אימון יציב וקצבי
קצב טוב! שיפרתם את הכושר האירובי שלכם ואת סיבולת השרירים. אימון זה מפתח את היכולת שלכם לקיים את המאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר.	Steady state & Tempo Training אימון קצבי ויציב
מצוין! אימון ארוך זה שיפר את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם. אימון זה גם משפר את יכולת הגוף להתנגד לעייפות.	+Steady state training אימון יציב+
מצוין! שיפרתם את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם.	Steady state training אימון יציב
מצוין! אימון ארוך זה שיפר את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם. כמו כן, פיתח את הסיבולת הבסיסית ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.	Steady state & Basic training, long אימון יציב ובסיסי ארוך
מצוין! שיפרתם את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם. אימון זה גם פיתח את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.	Steady state & Basic training אימון יציב ובסיסי
נהדר! אימון ארוך זה שיפר את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית. הוא פיתח גם את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם.	Basic & Steady state training, long אימון בסיסי יציב ארוך
נהדר! שיפרתם את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית. אימון זה פיתח גם את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם.	Basic & Steady state training אימון בסיסי ויציב
<b>יתרון אימון</b>	<b>משוב</b>

<p>נהדר! אימון ארוך, נמוך בעוצמה משפר את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.</p>	<p>Basic training, long אימון בסיסי ארוך</p>
<p>כל הכבוד! אימון בעוצמה נמוכה זה שיפר את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.</p>	<p>Basic training אימון בסיסי</p>
<p>אימון נחמד מאוד להחלמה שלכם. פעילות גופנית קלה כמו זה מאפשרת לגופכם להסתגל לאימונים.</p>	<p>Recovery training אימוני התאוששות</p>

# אפליקציה ושירות האינטרנט Polar flow

## אפליקציית Polar Flow

האפליקציה Polar Flow מאפשרת לראות פרשנות חזותית מידית של נתוני הפעילות והאימון באופן לא מקוון בכל עת שתרצו.

קבלו פרטים על הפעילות שלכם 24/7. גלו כמה עוד חסר לכם עד להשגת היעד היומי וכיצד להגיע אליו. צפו בצעדים, מרחקים שעברתם, קלוריות ששרפתם ובצעדים. קבלו התרעות חוסר פעילות כאשר מגיע הזמן לקום ולזוז.

אפליקציית Flow מאפשרת לכם לגשת בקלות אל יעדי האימון ולצפות בתוצאות המבחנים. קבלו סקירה מהירה של האימון ונתחו כל פרט של הביצועים באופן מדי. עיינו בסיכומים השבועיים של האימונים ביומן האימונים.

כדי להתחיל להשתמש באפליקציית Flow, הורידו אותה מחנות היישומים Google או App Store או Play שבנייד. אפליקציית Flow ל- iOS מתאימה ל- iPhone 4S (או לגרסה חדשה יותר) וזקוקה ל- iOS 7.0 (או לגרסה חדשה יותר) של Apple. אפליקציית Polar Flow הניידת לאנדרואיד מותאמת למכשירים הפועלים על אנדרואיד 4.3 או מתקדם יותר. לתמיכה נוסף על שימוש באפליקציית Polar Flow, היכנסו ל: [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) לפני שימוש עם מכשיר סלולרי חדש (טלפון חכם, מחשב לוח), יש לבצע שיוך עם ה- A300 שלך. לקבלת מידע נוסף, ראה "שיוך".

כדי לראות את נתוני האימון שלכם באפליקציית Flow, עליכם לסנכרן את ה- A300 עם האפליקציה אחרי האימון. כאשר אתם מסנכרנים את ה- A300 עם אפליקציית Flow, נתוני הפעילות והאימון שלכם מסונכרנים גם הם באופן אוטומטי באמצעות חיבור אינטרנט אל שירות האינטרנט Flow. אפליקציית Flow היא הדרך הקלה ביותר לסנכרן את נתוני האימון מה- A300 עם שירות האינטרנט. לקבלת מידע על סנכרון ה- A300 עם אפליקציית Flow, ראו [סנכרון](#).

## שירות אינטרנט Polar Flow

שירות האינטרנט של Polar Flow מראה לכם את יעד האימון ופרטי הפעילות, ומסייע לכם להבין כיצד הרגלי היום יום והבחירות שלכם משפיעות על איכות החיים. שירות האינטרנט Flow מאפשר לכם לתכנן ולנתח כל פרט באימון וללמוד יותר על הביצועים וההתקדמות שלכם. הגדירו והתאימו אישית את ה- A300 כך שיתאים באופן מושלם לצרכי האימונים על ידי הוספת פרופילי ספורט והתאמת ההגדרות. תוכלו גם לשתף את רגעי השיא של האימון עם העוקבים אחריכם.

כדי להתחיל להשתמש בשירות האינטרנט של Flow, [הגדירו את ה- A300](#) ב- [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ושם תקבלו הנחיות כיצד להוריד ולהתקין את תוכנת FlowSync כדי לסנכרן נתונים בין ה- A300 ושירות האינטרנט של Flow וליצור חשבון משתמש לשירות האינטרנט. כמו כן קבלו את אפליקציית Flow לטלפון הנייד שלכם לניתוח מדי ולסנכרון קל של נתונים לשירות האינטרנט.

## Feed הזנה

ב-Feed אתם יכולים לראות מה אתם וחבריכם עשיתם לאחרונה, בדקו את סיכומי האימונים והפעילות האחרונים, שתפו את ההישגים הטובים ביותר שלכם, הגיבו ו'אהבו' (Like) את פעילויות חבריכם.

## Explore סייר

ב-Explore סייר תוכלו לגלוש במפה ולצפות באימונים ציבוריים עם מידע מסלול שמשמשים אחרים שיתפו, תוכלו לחוות מחדש מסלולים של אנשים אחרים ולראות היכן התרחשו החלקים המעניינים.

## Diary יומן

ביומן אתם יכולים לראות את הפעילות היומית, אימונים מתוכננים שלכם (יעדי אימון), בנוסף לתוצאות העבר ותוצאות מבחני כושר.

## Progress התקדמות

ב-Progress התקדמות אתם יכולים לעקוב אחר ההתפתחות שלכם עם דוחות. דוחות הם דרך נוחה לעקוב אחרי ההתקדמות באימונים על פני תקופות ארוכות. בדוחות שבועיים, חודשיים ושנתיים אתם יכולים לבחור את סוג הספורט לדו"ח. בתקופה מותאמת אישית, אתם יכולים לבחור גם את התקופה ואת סוג הספורט. בחרו את התקופה וסוג הספורט לדו"ח מהרשימות הנפתחות ולחצו על סמל הגלגל כדי לבחור אילו נתונים ברצונכם להציג בגרף הדו"ח.

לתמיכה ומידע נוסף על שימוש באפליקציית Polar Flow, היכנסו ל:

[www.polar.com/en/support/Flow](http://www.polar.com/en/support/Flow)

## תכננו את האימון שלכם

תכננו את האימון שלכם בשירות האינטרנט של Flow על ידי יצירת יעדי אימון מפורטים וסנכרנו אותם ל-A300 באמצעות תוכנת Flowsync. A300 ינחה אתכם להשלמת היעדים במהלך האימון. שימו לב שה-A300 משתמש ב-אזורי דופק באימונים שתוכננו בשירות האינטרנט Flow – תכונת מצביע אנרגיה אינה זמינה.

- **Quick target יעד מהיר:** בחרו יעד משך זמן, או קלוריות לאימון. אתם יכולים למשל, לבחור לשרוף 500 קלוריות או להתאמן במשך 30 דקות.
- **Phased target יעד אינטרוולים:** אתם יכולים לפצל את האימון לשלבים וליצור משך זמן או עוצמה שונים לכל אחד מהם. לדוגמה: יצירת אימון אינטרוולים, הוספת חימום ראוי בהתחלה ושחרור בסוף.
- **Favorite מועדפים:** צרו יעד, והוסיפו אותו ל-Favourites מועדפים כדי לגשת אליו בקלות בכל פעם שתמצאו לבצע את אותו שוב.

## יצירת יעד אימון

1. עברו ל- Diary יומן, ולחצו על Add הוספה < Training Target יעד אימון.
2. בתצוגת Add training target הוספת יעד אימון, בחרו Quick מהיר או Phased אינטרוולים

## יעד מהיר

1. בחרו Quick מהיר.
2. בחרו Sport ספורט, הזינו Target name שם יעד (45 תווים לכל היותר), Date תאריך, Time זמן ו- Notes הערות (אופציונלי) שברצונכם להוסיף.
3. מלאו אחד מהערכים הבאים: משך זמן, או קלוריות. אתם יכולים למלא רק אחד מהערכים.
4. לחצו על סמל המועדפים ☆ כדי להוסיף אותו למועדפים שלכם.
5. לחצו על Save שמירה כדי להוסיף את היעד ל-Diary יומן.

## יעד אינטרוולים

1. בחרו Phased אינטרוולים.
2. בחרו Sport ספורט, הזינו Target name שם יעד (45 תווים לכל היותר), Date תאריך, Time זמן ו- Notes הערות (אופציונלי) שברצונכם להוסיף.
3. בחרו האם ברצונכם להוסיף יעד אינטרוולים חדש (Create New צרו חדש) או השתמשו בתבנית (Use Template השתמשו בתבנית).
4. הוסיפו אינטרוולים ליעד שלכם. בחרו Duration משך זמן כדי להוסיף אינטרוול המבוסס על משך זמן. בחרו שם ומשך זמן לכל אינטרוול, התחלה ידנית או אוטומטית של האינטרוול הבא והעוצמה.
5. לחצו על סמל המועדפים ☆ כדי להוסיף אותו למועדפים שלכם.
6. לחצו על Save שמירה כדי להוסיף את היעד ליומן שלכם.

## מועדפים

- אם יצרתם יעד, והוספתם אותו למועדפים שלכם, אתם יכולים להשתמש בו כיעד מתוכנן
1. בחרו Favorite Targets יעדים מועדפים. יעדי האימון המועדפים שלכם מוצגים.
  2. לחצו על Use השתמש כדי לבחור מועדף בו תרצו להשתמש כתבנית ליעד שלכם.
  3. Date תאריך ו- Time זמן.
  4. ניתן לערוך את היעד אם אתם רוצים, או להשאיר אותו כפי שהוא.

 עריכת היעד בתצוגה זו אינה משפיעה על היעד המועדף. אם תרצו לערוך את היעד המועדף, גשו אל Favourites מועדפים על ידי לחיצה על סמל הכוכב הסמוך לשמכם ולתמונת הפרופיל שלכם.

5. לחצו על Add to diary הוספה ליומן כדי להוסיף את היעד ליומן שלכם.

## סנכרו את היעדים עם A300

זכרו לסנכרן את יעדי האימון עם A300 משירות האינטרנט Flow באמצעות FlwoSync או אפליקציית Flow. אם לא תסנכרו אותם, ניתן יהיה לצפות בהם רק ביומן שירות האינטרנט Flow או ברשימת המועדפים.

לאחר סנכרון יעדי האימון עם ה-A300 תוכלו למצוא:

- יעדי אימון מתוכננים בתפריט Targets יעדים (אימונים שלא בוצעו מן השבוע החולף וארבעת השבועות הבאים).
- יעדי אימון הרשומים כמועדפים ב-Favorites מועדפים. למידע על התחלת אימון מיעדי האימון ראו התחלת אימון.

## מועדפים

**במועדפים**, ניתן לאחסן ולנהל את יעדי אימונים האהובים עליכם בשירות האינטרנט של Flow. ב-A300 יכולים להיות מקסימום 20 מועדפים בכל פעם. אם יש לכם מעל 20 מועדפים בשירות האינטרנט של Flow, 20 הראשונים ברשימה מועברים ל-A300 בעת הסנכרון. תוכלו למצוא אותם בתפריט Favorites מועדפים ב-A300. אתם יכולים לשנות את הסדר של המועדפים שלכם על ידי גרירה ושחרור שלהם בשירות האינטרנט. בחרו מועדף שברצונכם להעביר וגררו אותו למקום שאתם רוצים לשים אותו ברשימה.

## הוספת יעד אימונים למועדפים:

1. צרו יעד אימונים.
  2. לחצו על סמל המועדפים ☆ בפינה הימנית התחתונה של הדף.
  3. היעד נוסף למועדפים שלכם.
- או
1. פתחו יעד קיים מהיומן שלכם.
  2. לחץ על סמל המועדפים ☆ בפינה הימנית התחתונה של הדף.
  3. היעד נוסף למועדפים שלכם.

## עריכת מועדף

1. לחצו על סמל המועדפים ☆ בפינה הימנית העליונה ליד השם שלכם. כל יעדי האימונים המועדפים עליכם מוצגים.
2. בחרו מועדף שברצונכם לערוך.
3. תוכלו לשנות את שם היעד. לחצו על Save שמירה.
4. כדי לערוך פרטים אחרים על היעד לחצו על View צפייה. לאחר ביצוע כל השינויים הנדרשים, לחצו על Update changes עדכון שינויים.

## הסרת מועדף

1. לחצו על סמל המועדפים ☆ בפינה הימנית העליונה ליד השם שלכם. כל יעדי האימונים המועדפים עליכם מוצגים.
2. לחץ על סמל המחיקה בפינה הימנית העליונה של יעד אימון כדי להסיר אותו מרשימת המועדפים.

## פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow

ישנם 8 פרופילי ספורט ב-A300 כברירת מחדל. בשירות האינטרנט של Flow אתם יכולים להוסיף פרופילי ספורט חדשים לרשימת ענפי הספורט שלכם. ה-A300 יכול להכיל מקסימום 20 פרופילי ספורט. אם יש לכם מעל 20 פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow, 20 הפרופילים הראשונים ברשימה מועברים ל-A300 בעת הסנכרון.

אתם יכולים לשנות את הסדר של פרופילי הספורט על ידי גרירה ושחרור שלהם. בחרו את ענף הספורט שברצונכם להעביר וגררו אותו למקום שאתם רוצים לשים אותו ברשימה.

## הוספת פרופיל ספורט

בשירות האינטרנט Flow:

1. לחצו על השם / תמונת הפרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה.
2. בחרו Sport Profiles פרופילי ספורט.
3. לחצו על Add sport profile הוסף פרופיל ספורט, ובחרו את ענף הספורט מהרשימה.
4. ענף הספורט מתווסף לרשימת ענפי הספורט.

## עריכת פרופיל ספורט

בשירות האינטרנט Flow:

1. לחצו על השם / תמונת הפרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה.
2. בחרו Sport Profiles פרופילי ספורט.

3. לחצו על Edit עריכה מתחת לענף הספורט שברצונכם לערוך.

בכל פרופיל ספורט, אתם יכולים לערוך את המידע הבא:

#### יסודות

- צלילי אימון

#### דופק

- תצוגת דופק
- דופק גלוי למכשירים אחרים (מכשירים תואמים אחרים שיכולים לזהות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® Smart אלחוטית (מכשירי חדר כושר לדוגמא) את הדופק שלכם).
- סוג אזור הדופק של האימון שיצרתם בשירות האינטרנט Flow הועבר אל A300.

#### מחוות ומשוב

- HeartTouch\* (מגע לב)
  - משוב רטט
- כאשר סיימתם את הגדרות פרופיל הספורט, לחצו על Save שמירה. זכרו לסנכרן את ההגדרות עם ה-A300.
- \* HeartTouch (מגע לב) פועל עם חיישני הדופק של Polar באמצעות טכנולוגיית GymLink, למשל Polar H7.

#### סנכרון

באפשרותכם להעביר נתונים מה-A300 באמצעות כבל USB עם תוכנת FlowSync או באופן אלחוטי באמצעות Bluetooth Smart® עם אפליקציית Polar Flow. כדי שתוכלו לסנכרן נתונים בין ה-A300 שלכם ושירות האינטרנט של Flow והאפליקציה, אתם צריכים להיות בעלי חשבון Polar ותוכנת FlowSync. כבר יצרתם את החשבון והורדתם את התוכנה אם ביצעתם את הגדרת A300, ב- [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). אם ביצעתם את ההגדרות המהירות כאשר התחלתם להשתמש ב-A300 שלכם, היכנסו ל: [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) עבור ההגדרה המלאה. הורידו את אפליקציית Flow לטלפון הנייד שלכם מחנות האפליקציות.

זכרו לסנכרן ולשמור את הנתונים שלכם למצב עדכני ביתר בין ה-A300, שירות האינטרנט והאפליקציה הסלולרית בכל מקום בו אתם נמצאים.

## סנכרון עם אפליקציית Flow

לפני סנכרון וודאו ש:

- יש לכם חשבון Polar ואפליקציית Flow
- סנכרנתם נתונים באמצעות תוכנת FlowSync לפחות פעם אחת.
- Bluetooth פועל במכשיר הנייד שלכם, ומצב טיסה אינו מופעל.
- שייכתם את ה-A300 שלכם עם המכשיר הנייד שלכם. לקבלת מידע נוסף, ראו "שיוך".

קיימות שתי דרכים לסנכרן את הנתונים שלכם:

1. כניסה לאפליקציית Flow ולחיצה ארוכה על כפתור **BACK** ב-A300.
2. Connecting to device (התחברות למכשיר) מוצג, ואחר כך connecting to app (התחברות לאפליקציה).
3. Syncing complete - הסנכרון הושלם, מוצג כאשר סיימתם.

או

1. היכנסו לאפליקציית Flow והיכנסו ב-A300 ל-"Settings הגדרות < General settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Sync data נתונים" ולחצו על הכפתור **START**.
2. Connecting to device (התחברות למכשיר) מוצג, ואחר כך connecting to app (התחברות לאפליקציה).
3. Syncing complete - הסנכרון הושלם, מוצג כאשר סיימתם.

ⓘ בעת סנכרון A300 עם אפליקציית Flow, גם נתוני הפעילות והאימונים שלכם יסונכרו באופן אוטומטי באמצעות חיבור האינטרנט לשירות האינטרנט של Flow.

לתמיכה ומידע נוסף על שימוש באפליקציית Polar Flow, היכנסו ל:  
[www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## סנכרון עם שירות האינטרנט Flow דרך FlowSync

כדי לסנכרן את הנתונים עם שירות האינטרנט Flow נחוצה תוכנת FlowSync. היכנסו ל: [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) והורידו והתקינו אותה לפני שאתם מנסים לסנכרן.

1. חברו את מכשיר ה-A300 אל המחשב ישירות או באמצעות כבל USB. וודאו שתוכנת FlowSync פועלת.
2. חלון FlowSync נפתח במחשב שלכם, ומתחיל סנכרון.
3. Completed - הושלם מוצג כאשר סיימתם.

בכל פעם שתחברו את ה-A300 למחשב האישי, תוכנת Polar FlowSync תעביר את הנתונים שלכם לשירות האינטרנט של Polar Flow ותסנכרן את כל ההגדרות שייטכן ששיניתם. אם הסנכרון

אינו מתחיל באופן אוטומטי, הפעילו את FlowSync מהסמל בשולחן העבודה (Windows) או מתיקיית היישומים (Mac OS X). בכל פעם שעדכון תוכנה זמין, FlowSync יודיע לכם ויבקש ממכם להתקין אותו.

① אם תשנו הגדרות בשירות האינטרנט של Flow בזמן שה- A300 מחובר למחשב, לחצו על כפתור הסנכרון ב- FlowSync כדי להעביר את ההגדרות ל- A300.

לתמיכה ומידע נוסף אודות שימוש בשירות האינטרנט של Flow, היכנסו ל:  
[www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

לתמיכה ומידע נוסף על שימוש בתוכנת FlowSync, היכנסו ל:  
[www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

## עדכון קושחה (Firmware)

תוכלו לעדכן את הקושחה של ה-A300 שלכם כדי לשמור עליה מעודכנת. בכל פעם שגרסת קושחה חדשה זמינה, FlowSync יודיע לכם בעת חיבור ה-A300 למחשב. מורידים את עדכוני הקושחה באמצעות תוכנת FlowSync. האפליקציה Flow גם תודיע לכם כאשר קושחה חדשה זמינה אך לא ניתן לבצע את העידכון דרך אפליקציית Flow.

עדכוני קושחה מבוצעים כדי לשפר את התפקודיות של ה-A300 שלכם. הם יכולים לכלול שיפורים לתכונות קיימות, תכונות חדשות לגמרי או תיקוני באגים.

כדי לעדכן את הקושחה של ה-A300 שלכם, חייב להיות לכם:

- חשבון שירות אינטרנט Flow (חשבון Polar)
- תוכנת FlowSync מותקנת
- רישום ה-A300 שלכם בשירות האינטרנט של Flow

 כבר יצרתם את החשבון והורדתם את התוכנה אם ביצעתם את הגדרת A300, ב- [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). אם ביצעתם את ההגדרות המהירות כאשר התחלתם להשתמש ב-A300 שלכם, היכנסו ל: [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) עבור ההגדרות המלאות.

### כדי לעדכן את הקושחה:

1. חברו את מכשיר ה-A300 אל המחשב ישירות או באמצעות כבל USB.
2. FlowSync מתחיל את סינכרון הנתונים שלכם.
3. לאחר הסינכרון, אתם מתבקשים לעדכן את הקושחה.
4. בחרו **Yes** כן. קושחה חדשה מותקנת (זה עלול לקחת קצת זמן), וה-A300 יאותחל.

 לא תאבדו את הנתונים החשובים בעת העדכון: לפני התחלת עדכון הקושחה, הנתונים מה-A300 שלכם מסונכרנים לשירות האינטרנט של Flow.

## אתחול A300

כמו כל מכשיר אלקטרוני, מומלץ לאתחל את ה-A300 מדי פעם. אם אתם נתקלים בבעיות ב-A300, נסו לאתחל אותו. אתחלו את ה-A300 על ידי לחיצה ממושכת בו זמנית על הכפתורים UP, DOWN, BACK ו-LIGHT למשך מספר שניות, עד להופעת אנימצית Polar על הצג. פעולה זו נקראת אתחול רך ולא תמחק את הנתונים שלכם.

### טיפול ב- A300 שלכם

כמו כל מכשיר אלקטרוני, יש להתייחס ל- Polar A300 בזהירות. ההצעות הבאות יסייעו לכם למלא את התחייבויות האחריות וליהנות ממוצר זה במשך שנים רבות.

#### A300

שמרו על מכשיר האימונים שלכם נקי.

- אנו ממליצים לשטוף את המכשיר ורצועת היד העשויה סיליקון מתחת למים זורמים בתמיסת סבון עדין ומים לאחר כל אימון. הפרידו את המכשיר מרצועת היד ושטפו אותם בנפרד. נגבו אותם לייבוש באמצעות מגבת רכה. **אל תטעינו את המכשיר כאשר הוא רטוב.**

 חיוני לשטוף את המכשיר ורצועת היד אם אתם עונדים אותם בבריכת שחיה בה משתמשים בכלור לצורך שמירה על ניקיון הבריכה.



- אם אינכם עונדים את המכשיר 24/7, נגבו את כל הלחות לפני אחסונו. אל תאחסנו בתוך חומר שאינו נושם או בסביבה לחה למשל שקית פלסטיק או תיק חדר כושר רטוב.
- נגבו אותו לייבוש באמצעות מגבת רכה בעת הצורך. השתמשו במגבת ניר לחה כדי לנגב לכלוך ממכשיר האימון. כדי לשמר את העמידות למים, אל תשטפו את השעון במכשיר שטיפה בלחץ. לעולם אל תשתמשו באלכוהול או כל חומר מחוספס כגון צמר פלדה או חומר ניקוי כימי.
- בעת חיבור ה- A300 למחשב, בדקו שאין לחות, שיער, אבק או לכלוך על מחבר ה- USB של ה- A300. נגבו בעדינות כל לכלוך או לחות. אל תשתמשו בכלים חדים או בצידוד ניקוי מחוספס כדי לא לשרוט.

טמפרטורות הפעולה הן  $-10^{\circ}\text{C}$  עד  $+50^{\circ}\text{C}$  /  $+14^{\circ}\text{F}$  עד  $+122^{\circ}\text{F}$

## חיישן דופק

**מחבר:** נתקו את המשדר מהרצועה לאחר כל שימוש וייבשו את המחבר במגבת רכה. נקו את המשדר עם תמיסת מים וסבון עדין בעת הצורך. לעולם אל תשתמשו באלכוהול או כל חומר שוחק (למשל צמר פלדה או חומר ניקוי כימי).

**רצועה:** יש לשטוף את הרצועה במים זורמים לאחר כל שימוש ולתלות לייבוש. נקו את הרצועה בעדינות עם תמיסת מים וסבון עדין בעת הצורך. אין להשתמש בסבוני לחות, כי הם יכולים להשאיר שאריות על הרצועה. אין להספיג, לגהץ, לעשות ניקוי יבש או להלבין את הרצועה. אין למתוח את הרצועה או לכופף את אזורי האלקטרודה באופן חד.

ⓘ בדקו את הוראות הכביסה על התווית של הרצועה.

## אחסון

שמרו על מכשיר האימון וחיישני הדופק במקום קריר ויבש. אל תשמרו אותם בסביבה לחה, בחומר שאינו נושם (שקית פלסטיק או תיק ספורט) ולא עם חומר מוליך (מגבת רטובה). אל תחשפו את מכשיר האימון לאור שמש ישיר לתקופה ממושכת, כגון על ידי השארתו במכונית או מורכב על האופניים.

מומלץ לאחסן את מכשיר האימון טעון באופן חלקי או מלא. הסוללה מאבדת את רמת הטעינה שלה, כאשר הוא מאוחסן. אם אתם הולכים לאחסן את מכשיר האימונים במשך כמה חודשים, מומלץ לטעון אותו שוב לאחר כמה חודשים לטובת הארכת חיי הסוללה.

יבשו ואחסנו את הרצועה ואת המחבר בנפרד כדי למקסם את חיי הסוללה של חיישן דופק. שמרו על חיישן דופק במקום קריר ויבש. כדי למנוע חמצון של לשוניות התופסנים, אין לשמור את חיישן הדופק רטוב בחומר שאינו נושם, כגון תיק ספורט. אין לחשוף את חיישן הדופק לאור שמש ישיר לתקופה ממושכת.

## שירות

במהלך תקופת האחריות של שנתיים או ממליצים שתבצעו שירות על ידי מרכז שירות מורשה של Polar בלבד. האחריות אינה מכסה נזק או נזק תוצאתי שנגרם על ידי שירות שאינו מורשה על ידי Polar Electro. לקבלת מידע נוסף, ראו אחריות Polar בינלאומית מוגבלת.

לפרטי יצירת קשר וכתובות כל מרכזי שירות Polar, היכנסו ל [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) ואתרים ספציפיים למדינה.

רשמו את מוצר Polar שלכם ב <http://register.polar.fi> כדי להבטיח שנוכל להמשיך לשפר את המוצרים והשירותים שלנו כדי לענות טוב יותר על הצרכים שלכם. לצורך הרישום תזדקקו לחשבון Polar אותו יצרתם כאשר התחלתם להשתמש במכשיר באמצעות האינטרנט. שם המשתמש לחשבון Polar שלכם הוא תמיד כתובת הדוא"ל שלכם. אותו שם המשתמש והסיסמה תקפים לרישום מוצר Polar, שירות האינטרנט Polar Flow והאפליקציה, פורום Polar ורישום לעלון.

## סוללות

בסוף חיי העבודה של המוצר, Polar מעודדת אתכם למזער את ההשפעות האפשריות של פסולת על הסביבה ועל בריאות האדם על ידי ביצוע תקנות סילוק פסולת מקומיות, במידת האפשר, תוך ניצול איסוף נפרד של מכשירים אלקטרוניים. אין להשליך מוצר זה לאשפה עירונית רגילה.

שמרו את הסוללות הרחק מילדים. במקרה של בליעה, יש לפנות לרופא באופן מיידי. יש להשליך סוללות כראוי בהתאם לתקנות מקומיות.

### טעינת סוללה A300

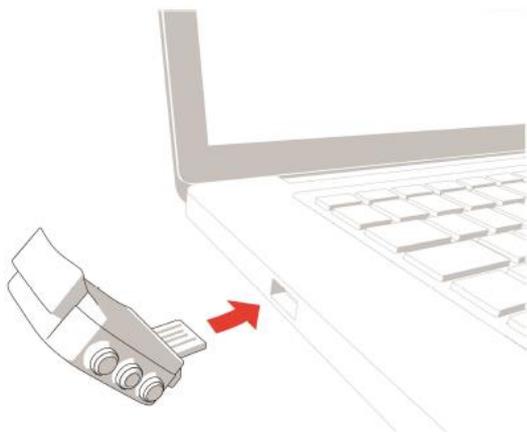
ל-Polar A300 יש סוללה פנימית נטענת. לסוללות נטענות יש מספר מוגבל של מחזורי טעינה. אתם יכולים לטעון ולפרוק את הסוללה מעל 300 פעמים לפני ירידה ניכרת ביכולת שלה. מספר מחזורי טעינה גם משתנים בהתאם לשימוש ותנאי ההפעלה.

 אין לטעון את הסוללה בטמפרטורות נמוכות מ-0°C או כאשר A300 רטוב.

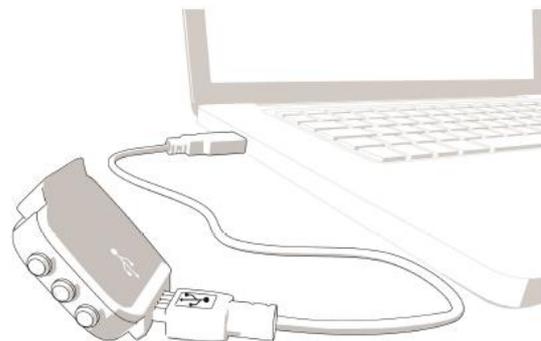
מחבר ה-USB נמצא על המכשיר, וכך קל יותר להטעין אותו מחדש – אין צורך בכבלים ארוכים ומגושמים. פשוט חברו את A300 ישירות אל המחשב. עם זאת, צרפנו לאריזת A300 גם כבל USB סטנדרטי, כדי שתוכלו להשתמש בו אם תרצו.

תוכלו לטעון את הסוללה גם באמצעות שקע של רשת החשמל. בעת הטענה משקע של רשת החשמל השתמשו במתאם מתח USB (אינו כלול באריזת המכשיר). אם תשתמשו במתאם AC, וודאו שעל המתאם יש סימון "מתח יציאה 5 וולט זרם ישיר (output 5V dc) ושהוא מספק לא פחות מ-500 מיליאמפר. השתמשו רק במתאמי מתח AC בטוחים ומאושרים (שיש עליהם ציון – LPS – Limited power supply או UL listed).

1. חברו את ה-A300 ישירות (איור 1) או באמצעות כבל USB (איור 2). הקפידו שהכבל מכוון כראוי – סמלי ה-USB של המכשיר והכבל צריכים להיות סמוכים זה לזה (איור 2). וודאו שה-A300 יבש לפני החיבור למחשב. אם הסוללה ריקה לחלוטין הטעינה תתחיל רק לאחר מספר שניות.



איור 1



איור 2

2. ההודעה Charging טוען, תופיע על הצג.

3. כאשר A300 טוען במלואו, ההודעה Battery full. Unplug הסוללה מלאה. נתקו, תוצג.



אל תשאירו את הסוללות ריקות לחלוטין או מלאות לחלוטין למשך פרק זמן ארוך, שכן הדבר עלול להשפיע על אורך חיי הסוללה.

### זמן פעולת הסוללה

זמן פעולת הסוללה הוא עד 26 ימים עם מעקב פעילות 24/7 ואימון של שעה ביום. זמן פעולה של הסוללה תלוי בגורמים רבים, כגון טמפרטורת הסביבה בה אתם משתמשים ב-A300, התכונות בהן אתם משתמשים, והזדקנות הסוללה. משך הפעולה יורד באופן משמעותי בטמפרטורות מתחת לאפס. עמידת ה-A300 תחת המעיל מסייעת לשמור אותו חם יותר ולהאריך את זמן ההפעלה.

### התראות סוללה נמוכה

<p><b>Battery low</b> סוללה חלשה.</p> <p>הסוללה חלשה. היא חלשה מדי כדי להקליט אימון. מומלץ לטעון את ה-A300</p>	
<p><b>Battery low. Charge</b> סוללה חלשה. הטעינו.</p> <p>מתח הסוללה ירד לרמה קריטית. הטעינו את ה-A300 מוקדם ככל האפשר. המתח חלש מדי מכדי להקליט אימון. לא ניתן להקליט אימון חדש לפני הטענת ה-A300.</p>	

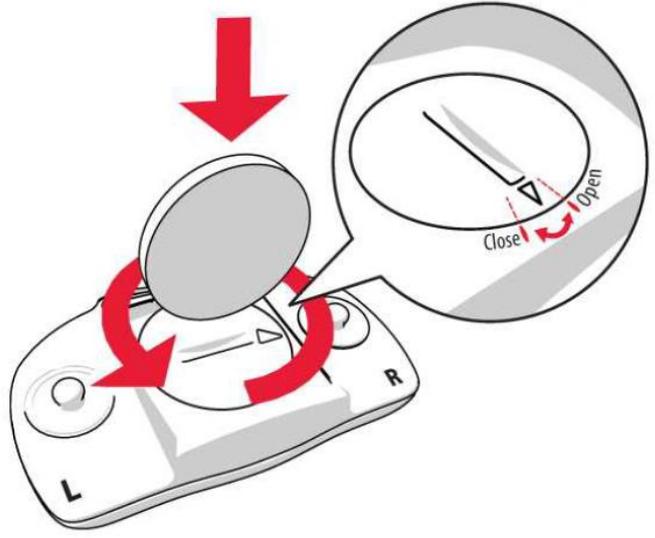
כאשר התצוגה ריקה, הסוללה התרוקנה וה-A300 עבר למצב שינה. הטעינו את שעון ה-A300. אם הסוללה מרוקנת לגמרי, זה עלול לקחת זמן מה עד שאנימציית הטעינה תופיע על הצג.

## החלפת סוללת חיישן דופק

כדי להחליף את הסוללה בחיישן דופק בעצמכם, בצעו בקפידה את ההוראות שלהלן:

בעת החלפת הסוללה, וודאו שטבעת האיטום אינה פגומה, ובמקרה כזה אתם צריכים להחליף אותה באחת חדשה. ניתן לרכוש טבעות איטום/ ערכות סוללה אצל קמעונאי Polar ומרכזי שירות Polar מורשים. בארה"ב וקנדה טבעות איטום נוספות זמינות גם במרכזי שירות מורשים Polar. בארה"ב טבעות איטום/ ערכות סוללה זמינות גם ב- [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

בעת טיפול בסוללה חדשה, טעונה במלואה, הימנעו ממגע בו זמנית משני הצדדים עם מתכת או כלים מוליכי חשמל, כמו פינצטה. זה עלול לגרום קצר חשמלי בסוללה, לגרום לסוללה לפרוק במהירות רבה יותר. בדרך כלל, קצר חשמלי לא יגרום נזק לסוללה, אבל זה עלול להפחית את הקיבולת ומשך החיים של הסוללה.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. בעזרת מטבע, פתחו את מכסה הסוללה על ידי סיבוב נגד כיוון השעון ל OPEN כדי לפתוח.</li><li>2. הכניסו את הסוללה (CR 2025) בתוך המכסה עם הצד החיובי (+) כנגד המכסה. וודאו שטבעת האיטום בחריץ כדי להבטיח עמידות במים.</li><li>3. לחצו על המכסה חזרה למחבר.</li><li>4. השתמשו במטבע כדי לסובב את המכסה בכיוון השעון לסגירה ל CLOSE.</li></ol>	
--	---

קיימת סכנת ההתפוצצות במידה והסוללה מוחלפת בסוג הלא נכון. 

## אמצעי זהירות

מכשיר האימונים Polar A300 נועד למדידה של דופק ולתיאור פעילותך. אין לעשות כל שימוש אחר מהשימוש המיועד או המשתמע.

מכשיר האימון לא מיועד לשמש להשגת מדידות סביבתיות שדורשות דיוק מקצועי או תעשייתי.

### הפרעות אלקטרומגנטיות וציוד אימונים

הפרעה עלולה להתרחש בקרבת מכשירים חשמליים. גם תחנות בסיס WLAN עלולות לגרום להפרעה בעת אימון עם ה-A300. כדי להימנע מקריאה או פעילות לא תקינה, התרחקו ממקורות הפרעה אפשריים.

ציוד אימונים עם רכיבים אלקטרוניים או חשמליים כגון צג LED, מנועים ובלמים חשמליים עלול לגרום להפרעת אותות מקריים. כדי לפתור בעיות אלה, נסו את הפעולות הבאות:

1. הסירו את רצועת חיישן הדופק מהחזה שלכם והשתמשו בציוד האימונים באופן רגיל.
2. הזיזו את מכשיר האימונים מסביב עד שתמצאו את האזור בו הוא מציג קריאה מהימנה או שסמל הלב אינו מהבהב. ההפרעה לעתים קרובות מורגשת יותר ישירות מול לוח תצוגת הציוד, ואילו הצד השמאלי או הימני של התצוגה יחסית ללא הפרעה.
3. שימו את רצועת חיישן הדופק בחזרה על החזה ושמרו על מכשיר האימונים באזור ללא הפרעה זו עד כמה שניתן.

אם מכשיר האימון עדיין לא עובד עם ציוד אימונים, ייתכן שיש יותר מדי הפרעות חשמליות המפריעות למדידת דופק בצורה אלחוטית. לקבלת מידע נוסף [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

### מזעור סיכונים בעת אימון

האימונים עשויים לכלול כמה סיכונים. לפני שתתחילו בתכנית אימונים רגילה, מומלץ שתענו על השאלות הבאות הנוגעות למצב בריאותכם. אם אתם עונים בחיוב על אחת השאלות הללו, אנו ממליצים לכם להתייעץ עם רופא לפני תחילת כל תכנית אימונים.

- האם הייתם בלתי פעילים מבחינה גופנית במשך 5 השנים האחרונות?
- האם יש לכם לחץ דם גבוה או כולסטרול גבוה בדם?
- האם אתם לוקחים תרופות לחץ דם או תרופות ללב?
- האם יש לכם היסטוריה של בעיות נשימה?
- האם יש לכם תסמינים של מחלה כלשהי?
- האם אתם מתאוששים ממחלה קשה או טיפול רפואי?
- האם אתם משתמשים בקוצב לב או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר?
- האם אתם מעשנים?
- האם אתם בהריון?

שימו לב שבנוסף לעוצמת האימון, תרופות לבעיות לב, לחץ דם, מצבים נפשיים, אסטמה, נשימה, וכו', כמו גם משקאות אנרגיה, אלכוהול וניקוטין עשויים להשפיע גם על הדופק.

**חשוב להיות רגישים לתגובות הגוף שלכם במהלך האימון. אם אתם מרגישים כאב לא צפוי או עייפות מוגזמת בעת האימון, מומלץ שתפסיקו את האימון או תמשיכו בעוצמות קלות יותר.**

**שימו לב!** אם אתם משתמשים בקוצב לב, אתם יכולים להשתמש במחשבי אימון Polar. בתאוריה, הפרעה לקוצב לב שנגרמת על ידי מוצרי Polar לא אמורה להיות אפשרית. בפועל אין דיווחים קיימים המראים כי מישהו אי פעם חווה הפרעות. עם זאת, אנחנו לא יכולים להנפיק אחריות רשמית על התאמת המוצרים שלנו עם כל קוצבי הלב או התקנים מושתלים אחרים בשל מגוון רחב של המכשירים הזמינים. אם יש לכם ספקות, או אם נתקלתם בתחושות יוצאות דופן תוך שימוש במוצרי Polar, יש להתייעץ עם הרופא שלכם או לפנות ליצרן המכשיר האלקטרוני המושתל כדי לקבוע בטיחות במקרה שלכם.

אם אתם אלרגיים לחומרים הבאים במגע עם עורכם, או אם אתם חושדים בתגובה אלרגית כתוצאה משימוש במוצר, בדקו את החומרים המפורטים במפרט הטכני. כדי להימנע מכל תגובה בעור, לבשו את חיישן הדופק מעל חולצה, כשהחולצה רטובה היטב מתחת לאלקטרודות כדי להבטיח פעולה תקינה.

① **ההשפעה המשולבת של לחות וחיכוך אינטנסיבי עלולה לגרום למעט צבע שחור לרדת מפני השטח של חיישן דופק, אשר עלול להכתים בגדים בהירים. אם אתם משתמשים בבושם, דיאודורנט או דוחה חרקים, עליכם לוודא שחומרים אלו אינם באים במגע עם מכשיר האימונים או חיישן הדופק.**

## מפרט טכני

### A300

סוג סוללה:	סוללה נטענת 68 mAh Li-Pol
זמן הפעלה:	עד 26 יום עם מעקב פעילות 24/7 ופעילות של שעה ביום.
טמפרטורת הפעלה:	-10°C עד +50°C
חומרי מכשיר האימונים:	מכשיר: acrylonitrile butadiene styrene, סיב זכוכית, Polycarbonate, פלדת אל חלד, Polymethylmetacrylate. רצועת יד: סיליקון, פלדת אל חלד.
דיוק שעון:	יותר טוב מאשר $\pm 0.5$ שניות/יום בטמפרטורה 25°C
דיוק של ניטור דופק:	$\pm 1\%$ או 1 פעימה לדקה (bpm) לפי הגדול יותר. הגדרה חלה על תנאים יציבים.
טווח מדידת דופק:	15-240 פעימות בדקה
עמידות במים:	30 m (מתאים לרחצה ושחייה)
קיבולת זיכרון:	60 שעות אימונים עם דופק בהתאם להגדרות השפה שלכם

### חיישן דופק H7

חיי סוללה:	200 שעות
סוג סוללה:	CR 2025
טבעת איטום סוללה:	טבעת O 20.0 x 1.0 מהחומר FPM
טמפרטורת הפעלה:	-10°C עד +50°C
חומר המחר:ר:	פולימיד
חומר הרצועה:	38% פולימיד, 29% פוליאטילן, 20% סינתטי, 13% פוליאסטר
עמידות למים:	30 m (מתאים לרחצה ושחייה)

עושה שימוש בטכנולוגיה אלחוטית חכמה Bluetooth® Smart.

A300 מותאם לשימוש גם עם חיישני הדופק הבאים מתוצרת Polar: H1, PolarH2 (משתמש בטכנולוגיית GymLink) ו-Polar H6.

## תוכנת Polar FlowSync וכבל USB

כדי להשתמש בתוכנת FlowSync נחוץ מחשב עם מערכת הפעלה Microsoft Windows או מערכת הפעלה Mac OS X עם חיבור לאינטרנט ויציאת USB פנויה לכבל USB.

FlowSync תואם עם מערכות ההפעלה הבאות:

מערכת הפעלה במחשב	32 ביטים	64 ביטים
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

### תאימות אפליקציית Polar Flow לטלפון הנייד

- iPhone 4S או דגם חדש יותר

מכשיר האימונים Polar A300 מכיל, בין יתר, את טכנולוגיות הפטנט הבאות:

- OwnIndex<sup>®</sup> טכנולוגיה למבחן כושר.

### עמידות במים

עמידות במים של מוצרי Polar נבדקה בהתאם ל- IEC 60529 IPX7 (1 מ', 30 שניות, 20°C).

מוצרים מחולקים לארבע קטגוריות שונות בהתאם לעמידות במים. בדקו את סימון העמידות על גב מוצר Polar והשוו אותו לתרשים שלהלן. שימו לב שהגדרות אלה אינן בהכרח חלות על מוצרים של יצרנים אחרים.

סימון על גב המארז	מאפייני עמידות במים
עמידים במים IPX7	אינו מתאים לרחצה או שחיה. מוגן מפני נתזים וטיפות גשם. אין לשטוף עם מכונה לשטיפה בלחץ.
עמידים במים	אינו מתאים לשחייה. מוגן מפני נתזים וטיפות גשם. אין לשטוף עם מכונה לשטיפה בלחץ.
עמידים במים 50 m / 30 m	מתאים לרחצה ושחייה
עמידים במים 100 m	מתאים לשחייה וצלילה (ללא מכלי אוויר)

## אחריות בינלאומית מוגבלת של Polar

- אחריות זו אינה משפיעה על זכויותיו החוקיות של הלקוח, החלות תחת חקיקה לאומית או ארצית, או זכויותיו של הלקוח מול סוכן המכירה, הנובעות מחוזה הרכישה/מכר.
- האחריות הבינלאומית המוגבלת ניתנת על ידי Polar Electro Inc ללקוחות שרכשו מוצר זה בארצות הברית או בקנדה. האחריות הבינלאומית המוגבלת של Polar זו ניתנת על ידי Polar Electro Oy ללקוחות שרכשו מוצר זה במדינות אחרות.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc מבטיחה לצרכן / הרוכש המקורי של מכשיר זה שהמוצר יהיה נקי מפגמים בחומרים או בעבודה לשנתיים (2) ממועד הרכישה.
- קבלת הרכישה המקורית ממשווק מורשה של חברת Polar היא הוכחת הרכישה שלכם!
- האחריות אינה מכסה את הסוללה, בלאי רגיל, נזק עקב שימוש לרעה, התעללות, תאונות או אי עמידה באמצעי הזהירות; תחזוקה לקויה, שימוש מסחרי, מארז/ צג סדוק, שבור או שרוט, רצועת יד, רצועה אלסטית ומעטפת Polar.
- האחריות אינה מכסה כל נזק/ים, הפסדים, עלויות או הוצאות, ישירות, עקיפות או מקריות, תוצאתיות או מיוחדות, הנובעות מ/ או קשורות למוצר.
- פריטים שנרכשו ביד שנייה אינם מכוסים על ידי האחריות לשנתיים (2), אלא אם כן החוק המקומי קובע אחרת.
- במהלך תקופת האחריות, המוצר יתוקן או יוחלף בכל מרכזי השירות המורשים של Polar ללא קשר למדינה בה נרכשו רק לאחר הצגת חשבונית קניה לעיל.
- אחריות ביחס לכל מוצר תהיה מוגבלת למדינות בהן המוצר שווק.

# CE 0537

מוצר זה תואם להנחיות EEC/93/42, EC/1999/5 ו-EU/2011/65. הצהרת התאימות הרלוונטית זמינה ב- [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

הצהרת התאימות הרלוונטית זמינה ב- [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



פח אשפה עם גלגלים וסימן איקס זה מצוין כי מוצרי Polar הם מכשירים אלקטרוניים ונמצאים בתוקף ההוראה 2012/19/EU של הפרלמנט האירופי ושל המועצה של פסולת ציוד חשמלי ואלקטרוני (WEEE) וסוללות ומצברים המשמשים במוצרים בתוקף הוראת 2006/66/EC של הפרלמנט האירופי ושל המועצה ב- 6 ספטמבר 2006 על סוללות ומצברים ופסולת סוללות ומצברים. ולכן יש להיפטר ממוצרים אלה ומוסוללות/ מצברים בתוך מוצרי Polar בנפרד, במדינות האיחוד האירופי. חברת Polar מעודדת אתכם למזער את ההשפעות האפשריות של פסולת על הסביבה ועל בריאות האדם גם מחוץ לאיחוד האירופי על ידי ביצוע תקנות סילוק פסולת מקומיות, במידת האפשר, השתמשו באיסוף נפרד של מכשירים אלקטרוניים למוצרים, ואיסוף סוללות ומצברים לסוללות ולמצברים.



סימון זה מראה כי המוצר מוגן מפני מכות חשמל.

מיוצר על ידי :

Polar Electro Oy Professorintie 5 FI-90,440 KEMPELE

טל' +358 8 5202 100 פקס +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com)

Polar Electro Oy היא חברה מוסמכת ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90,440 KEMPELE, Finland. כל הזכויות שמורות. לא ניתן להשתמש באף חלק ממדריך זה או לשכפל בכל צורה ובכל אמצעי ללא אישור מראש ובכתב של Polar Electro Oy.

השמות והסמלים במדריך למשתמש זה או הכלולים באריזת מוצר זה הם סימנים מסחריים של Polar Electro Oy.

השמות והסמלים המסומנים בסמל ® במדריך למשתמש זה או בחבילה של מוצר זה הם סימנים מסחריים רשומים של Polar Electro Oy. Windows הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation ו-Mac OS הוא סימן מסחרי רשום של Apple Inc. Google Play הוא סימן מסחרי רשום של Google Inc. סימן המילה Bluetooth® והלוגו הם סימנים מסחריים רשומים בבעלות Bluetooth SIG, Inc וכל שימוש בסימנים על ידי Polar Electro Oy הוא ברישיון.

## הצהרת תאימות

### הצהרת תאימות

### מידע תקינה FCC

מתקן זה עומד בתקן FCC, סעיף 15. הפעלת המכשיר נעשית בכפוף לשני התנאים הבאים: (1) מתקן זה לא יגרום להפרעה מזיקה, ו- (2) מתקן זה חייב לקבל כל הפרעה נכנסת, כולל הפרעה העלולה לגרום להפעלה בלתי רצויה.

המכשיר נבדק ונמצא תואם את המגבלות עבור מתקנים דיגיטליים ברמה B, על פי סעיף 15 של חוקי FCC. מגבלות אלו מטרתן לספק הגנה סבירה כנגד הפרעות מזיקות במתקני מגורים. ציוד זה מייצר, משתמש ויכול להקרין אנרגיית תדרי רדיו ואם לא יותקן ויופעל בהתאם להוראות, עלול לגרום הפרעה מזיקה לשידורי רדיו. עם זאת, אין ביטחון שהפרעה כזו לא תתרחש במתקנים מסוימים.

אם ציוד זה גורם להפרעות מזיקות לקליטת רדיו וטלוויזיה, דבר הניתן לאימות על ידי כיבוי והפעלה מחדש של הציוד, מומלץ למשתמשים לנסות ולתקן את ההפרעה באמצעות אחד או יותר מן האמצעים הבאים:

1. מיקום מחדש או כיוון מחדש של אנטנת הקליטה.

2. הגדלת ההפרדה בין הציוד והמקלט.

3. חיבור הציוד לשקע חשמל המחובר למעגל הזנה אחר מזה שאליו מחובר המקלט.

4. להתייעץ עם סוכן המכירה או עם טכנאי רדיו / טלוויזיה מנוסה לצורך סיוע.

מוצר זה פולט אנרגיית תדרי רדיו אך עוצמת הפליטה המוקרנת של מתקן זה הרבה יותר נמוכה מגבולות החשיפה לתדרי רדיו של FCC.

מוצר זה עומד בגבולות החשיפה של תקן הקרינה RF FCC לסביבה בלתי מבוקרת. עם זאת, יש להשתמש במתקן באופן שיפחית למינימום את אפשרות החשיפה למגע של בני אדם עם האנטנה.

### כתב ויתור

- החומר בחוברת זו הוא למטרות אינפורמטיביות בלבד. המוצרים שמתוארים בה כפופים לשינוי ללא הודעה מוקדמת, בשל תכנית הפיתוח המתמשכת של היצרן.
- Polar Electro Inc/ Polar Electro Oy לא נותנים ייצוג או אחריות ביחס למדריך זה או ביחס למוצרים המתוארים במסמך זה.
- Polar Electro Inc/ Polar Electro Oy לא תישא באחריות לכל נזק, אובדן, עלויות או הוצאות, ישירות, עקיפות או מקריות, תוצאתיות או מיוחדות, הנובעות מ/או קשורות לשימוש בחומר זה או במוצרים המתוארים במסמך זה.

1.0 EN 02/2015

