

POLAR

ספיד
אופן

מדריך הפעלה בעברית לשעון Polar M200



ספיד אופן – חנות אופנים וטריאתלון | 04-9535422
ומעבדת פולאר מוסמכת אגנטק – היבואן הרשמי לשעוני פולאר בישראל

היי חברים, היום נערוך סקירה קצרה והפעלה ראשונית של השעון החדש של פולאר, ה M200.

תחילה, יש להוריד את תוכנת Polar Flow Sync מהאתר האינטרנט של פולאר (את הקישור תמצאו בתחתית הסרטון)

https://dngo5v6w7xama.cloudfront.net/connect/download/FlowSync_2.6.2.exe

לאחר התקנת התוכנה יש לחבר את השעון אל המחשב באמצעות כבל הסנכרון והטעינה.

התוכנה תפתח לנו אוטומטית דף ליצירת חשבון משתמש באתר Polar Flow. עקבו אחרי ההוראות באתר ומלאו את השדות הריקים.

לאחר שסיימתם את יצירת החשבון, תוכנת Polar Flow Sync תסנכרן את הנתונים באופן אוטומטי אל שעון שלכם. בסוף הסנכרון – השעון יהיה מוכן לעבודה.

כעת, הסבר על תפעול השעון:

תצוגת ברירת המחדל של השעון היא תצוגת השעה במסך הבית.

בשעון קיימים 2 כפתורים בשני צידי השעון, ימין ושמאל. הכפתור השמאלי משמש:

1. כפתור תאורה - כשאתם במסך הבית, לחיצה קצרה תדליק את האור בשעון.
2. כפתור חזרה - כשאתם בתוך תפריט מסוים לחיצה קצרה תחזיר אותם למסך הקודם.
3. כפתור סנכרון - בלחיצה ארוכה וממושכת השעון יחפש את הסמרטפון לסנכרון נתוני האימון שלכם.

הכפתור הימני משמש:

1. כפתור Enter - לחיצה ארוכה תכניס אתכם למסך הרצוי.
2. כפתור מעבר מסך - לחיצה קצרה תגלול בין במסכים/תפריטים.

עכשיו, לאחר שהבנו איך בנוי השעון, נלמד איך עובדים איתו:

כשאתם רוצים להתחיל פעילות (ריצה, רכיבה, הליכה וכו') יש ללחוץ לחיצה ארוכה על הכפתור הימני אשר יעביר אתכם למסך "בחירת פרופיל אימון". כעת, בחרו את הפרופיל הרצוי, לחיצה קצרה על המקש הימני תגלול בין הפרופילים, לחיצה ארוכה תכניס אתכם אל הפרופיל. השעון יציג בפניכם כיתוב - recording start , כלומר האימון התחיל. *לשים לב, לפני כניסה לפרופיל, בחלק התחתון יהבהב סמל GPS, כל עוד הוא מהבהב הוא עוד לא התחבר ללוויין, רק כאשר הסמל מוצג קבועה, הוא מחובר. כשהוא מחובר לחצו על המקש הימני לחיצה ארוכה והתחילו את האימון.

במהלך האימון ניתן לעבור בין המסכים השונים ע"י לחיצה קצרה על המקש הימני, ניתן לצפות בדופק, במהירות ובמרחק בזמן אמת ובנתונים נוספים לפי בחירתכם. ניתן לערוך את תצוגת המסכים באתר Polar Flow. למדריך בעברית בנושא עריכת פרופילים [לחצו כאן](#).

1. לעצירת האימון- לחיצה קצרה על המקש השמאלי והאימון ייעצר. אם תרצו להמשיך את האימון מהמקום בו הפסקתם, לחיצה קצרה על המקש הימני תחזיר אתכם אל המקום בו הפסקתם את האימון.
2. לסיום האימון- לחיצה ארוכה על המקש הימני (כ-3 שניות) תחזיר אתכם למסך הבית.

תכונות נוספות:

1. צפייה בהיסטורית האימונים:
לחיצה קצרה על המקש הימני, ומשם יש לגלול עד ל-History, שם ניתן לצפות בהיסטורית האימונים שלכם ובכל הנתונים מתוך האימון והפעילות היומית.
2. צפייה בדופק ללא תחילת אימון:
לחיצה קצרה על המקש הימני, ומשם יש לגלול עד ל- My HR . כעת יש להמתין מספר שניות עד שיוצג בפניכם את הדופק.
צפייה בפעילות היומית:
לחיצה על Activity תכניס אותכם לתוכנת הפעילות המובנת אשר קיימת בשעון ועובדת תמיד ברקע. התוכנה מעריכה את כמות הצעדים והקלוריות שאתם שורפים במהלך היום ואת אחוז הפעילות היומית שלכם.

סנכרון נתוני השעון:

את השעון ניתן לסנכרן עם המחשב (עזרת כבל הטעינה) או עם הסמרטפון דרך ה-Bluetooth

1. סנכרון עם המחשב:

פתחו את תוכנת ה-Polar Flow Sync, חברו את השעון למחשב ולחצו על לחצן ה-Sync. הנתונים יעברו אל החשבון המשויך לשעון (החשבון שפתחתם בהתחלה). את הנתונים ניתן לראות באתר Polar Flow בקישור הבא:

<https://flow.polar.com>

2. סנכרון עם הסמרטפון:

תחילה יש לפתוח את תפריט ה-Bluetooth במכשיר שלכם, ללחוץ בשעון לחיצה ארוכה על המקש השמאלי, ובסמרטפון ללחוץ לחפש התקנים זמינים. המכשיר יציג בפניכם את ה-M200, לחיצה עליו והשעון יציג קוד מספרי שאותו יש להזין בסמרטפון. לאחר שעשינו את זה השעון משויך אל הסמרטפון. כעת יש להוריד את אפליקצית Polar Flow. לאחר התקנת האפליקציה, פיתחו אותה והזינו את המייל והסיסמה של חשבון ה-Polar Flow שלכם.

כעת, לחיצו לחיצה ארוכה בשעון על המקש השמאלי, השעון יחפש התקנים, וכאשר ימצא את הסמרטפון הוא יתחיל אוטומטית בסנכרון הנתונים וכך תוכלו לראות את היסטוריית האימונים והפעילות שלכם גם בסמרטפון.

נק' חשובות לסיכום:

1. על מנת לראות דופק אמין, צריך לענוד את ה-M200 לפני פרק כף היד (כך שלא יהיה ממוקם על העצם). אם השעון לא ממוקם באופן צמוד, אור שמש עלול להיכנס מהצד ולשבש את קריאת הדופק.

השעון עמיד למים ב-100%, החל משטיפת ידיים שחייה בבריכה ובים. השעון הוא שעון נטען, תדירות הטעינה משתנה עפ"י כמות השימוש, כלומר עם שימוש מינימלי הסוללה תספיק ל-3 שבועות, בשימוש יום יומי ואימונים רבים הסוללה תספיק ל 4-7 ימים. משך הטעינה הוא בסביבות 40-60 דקות. ניתן להטעין את השעון דרך המחשב או ישירות דרך השקע בקיר.

ניתן למצוא את ה-M200 בחנות ספיד אופן.

[לינק קישור לדף השעון לחצו כאן](#)

משלוח השעון הוא עם שליח עד הבית בחינם ומגיע עם אחריות של שנתיים מלאות מהיבואן. בנוסף בחנות ספיד אופן קיימת מעבדת פולאר מוסמכת מהיבואן הרשמי לתיקון כל סוגי שעוני הדופק של פולאר.

מקווים שעזרנו, נשמח לענות על שאלות נוספות גם בטלפון 04-9535422