

POLAR®

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

POLAR A360

שעון פעילות וכושר המודד דופק בפרק כף היד



מדריך הפעלה מהירה

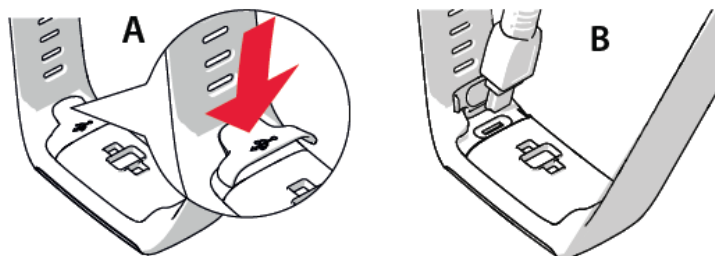
הגדרת והטענת A360 שלכם

שעון פולאר A360 החדש שלכם נמצא במצב אחסון והוא יתעורר כאשר תחברו אותו אל מחשב או מטען USB. אם הסוללה מרוקנת לחלוטין, יתכן כי יידרשו מספר דקות עד שהוא יתחיל לפעול.

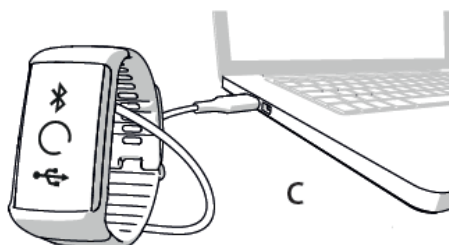
בחרו אפשרות אחת להגדרה: מחשב או מכשיר נייד תואם.

אפשרות א: הגדרה בעזרת המחשב שלכם

1. היכנסו אל flow.polar.com/start והתקינו תוכנת **FlowSync** במחשב שלכם.
2. לחצו מטה את החלק העליון [A] של מכסה USB בתוך השעון על מנת לגשת אל פתח מיקרו USB ולחבר את כבל USB [B] המסופק.



3. חברו את הקצה האחר של הכבל לתוך פתח USB במחשב שלכם להגדרת וטעינת הסוללה [C].



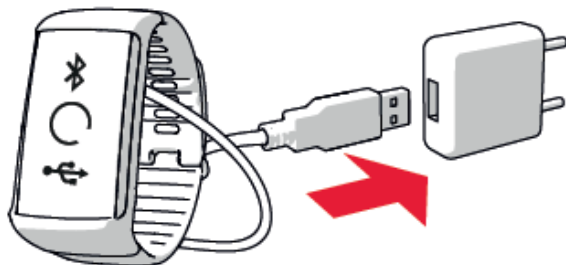
4. כעת נדריך אתכם לאורך שירות ההרשמה לאתר האינטרנט **Polar Flow** והתאמה אישית של שעון A360. על מנת לקבל נתוני פעילות ותרגול מדויקים ואישיים, חשוב שתדויקו בהגדרות האישיות בעת ההרשמה לאתר האינטרנט. במהלך ההרשמה, תוכלו לבחור שפה ולקבל את הקושחה המעודכנת ביותר עבור פולאר A360 שלכם.

לאחר השלמת ההגדרה, אתם מוכנים לפעולה. תיהנו!

אפשרות ב: הגדרה באמצעות אפליקציית POLAR FLOW בעזרת המכשיר הנייד שלכם

שעון A360 מתחבר אלחוטית אל אפליקציית Polar Flow דרך Bluetooth, לכן זכרו להפעיל אותו במכשיר הנייד שלכם.

1. על מנת להבטיח כי A360 טעון דיו לפני הפעלת הגדרת מכשיר נייד, פשוט חברו את כבל USB לפתח USB המחובר לחשמל או למטען USB.



2. היכנסו אל App StoreSM או אל Google Play™ במכשיר הנייד שלכם והורידו את יישומן Polar Flow. בדקו את תאימות המכשיר הנייד שלכם בכתובת polar.com/support.

3. כאשר תפתחו את אפליקציית Flow הוא יזהה את שעון A360 שלכם הנמצא בסמוך ויבקש מכם לשייך אותו. קבלו את בקשת השיוך והקלידו קוד השיוך של Bluetooth מתוך A360 שלכם אל אפליקציית Flow.

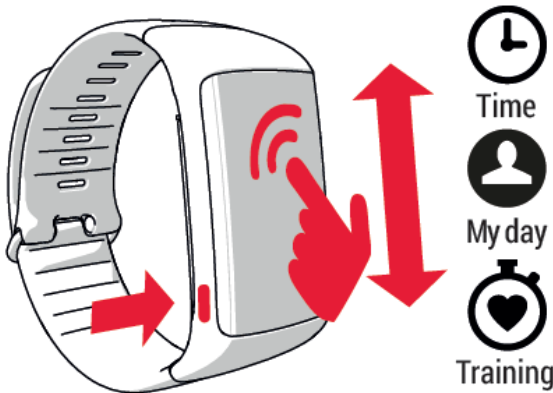
4. כעת צרו חשבון או היכנסו לחשבון Polar במידה ויש לכם. אנו נדריך אתכם לאורך הכניסה וההגדרה בתוך האפליקצייה. הקישו על 'שמירה וסנכרון' **Save and sync** לאחר שקבעתם את כל ההגדרות. ההגדרות המותאמות אישית שלכם יועברו כעת אל השעון. לקבלת נתוני פעילות ותרגול אישיים מדויקים, חשוב שתדייקו בהגדרות.

לתשומת לבכם, יתכן כי A360 יקבל את עדכון הקושחה האחרון במהלך ההגדרה האלחוטית. השלמת תהליך זה עשוי להימשך עד 10 דקות, תלוי במהירות ההתחברות שלכם.

5. תצוגת A360 תיפתח לצפייה בשעון עם השלמת הסנכרון. כעת אתם מוכנים לפעולה. תיהנו!

הכירו את A360 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 לחזרה אחורה בתפריטים.
- להחלפת תצוגת השעון, הקישו והחזיקו את התצוגה במצב צפייה בשעון והעבירו מעלה או מטה.
- לחצו והחזיקו את המקש במצב צפייה בשעון כדי לפתוח את סנכרון אפליקציית Polar Flow ולשיוך אביזר נוסף.
- לחצו והחזיקו את המקש לזמן ארוך יותר כדי להעביר למצב טיסה או לכבות את המכשיר.



מאפיינים

- עם השלמת הגדרת A360, הוא יתחיל לעקוב אוטומטית אחר פעילותכם 24/7. תקבלו יעד פעילות יומי אישי משלכם, ותוכלו לראות את התקדמותכם אל היעד בצפייה בשעון.
- בתפריט "היום שלי" **My Day** תוכלו לראות בפירוט רב יותר עד כמה יומכם היה פעיל עד כמה עם הפעילות הגופנית שביצעתם.
- שעון A360 סופר את הצעדים שהלכתם ומיידע אתכם לגבי המרחק שעברתם.
- הוא מראה לכם כמה קלוריות שרפתם.

ענדו אותו כאשר אתם ישנים והוא יינטר את משך השינה שלכם ואיכותה. בדקו את המידע המתקבל באפליקציית Flow או באתר האינטרנט Flow.



התרעות חוסר פעילות יזכירו לכם שישבתם ללא מעש זמן רב מדי והגיע הזמן לנוע. תוכלו לצפות במידע הפעילות שלכם באופן חזותי באפליקציית Flow או באתר האינטרנט Flow. שם תוכלו לקבל פרטים על הפעילות הגופנית שלכם ועל היתרונות הבריאותיים הנלווים אליה. קבלו התרעות על שיחות נכנסות, הודעות ואירועי לוח שנה מהטלפון שלכם על מסך השעון. תוכלו להפעיל את תכונת ההתרעות החכמות באפליקציית הנייד Polar Flow.

תרגול

שעון A360 מודד קצב לב מפרק כף היד. לקבלת קריאת קצב לב מדויקת, עליכם לענוד את השעון בנוחות בחלקו העליון של פרק כף היד, ממש מאחורי עצם הפרק. החיישן חייב להימצא קרוב לעור, אולם השעון אינו אמור להיות הדוק מדי.



צמוד בנוחות



רופף מדי

- לתחילת תרגול, הסיטו את מסך המגע מעלה או מטה ובחרו 'תרגול' **Training** ואת סוג הספורט שברצונכם לבצע. תוכלו גם להוסיף ולהסיר סוגי ספורט בשירות Flow. התרגול יחל כאשר תקישו על סמל הספורט.
 - להשהיית תרגול, לחצו על המקש. לעצירת תרגול, לחצו והחזיקו את המקש או הקישו והחזיקו את סמל 'עצור' stop.
- העבירו את נתוני התרגול שלכם לשירות Flow באמצעות המחשב או המכשיר הנייד שלכם. שם תוכלו לצפות בתרגולים הקודמים שלכם.

שעון A360 שלכם תואם גם לחיישן הדופק Polar H7 Bluetooth עם רצועת חזה.

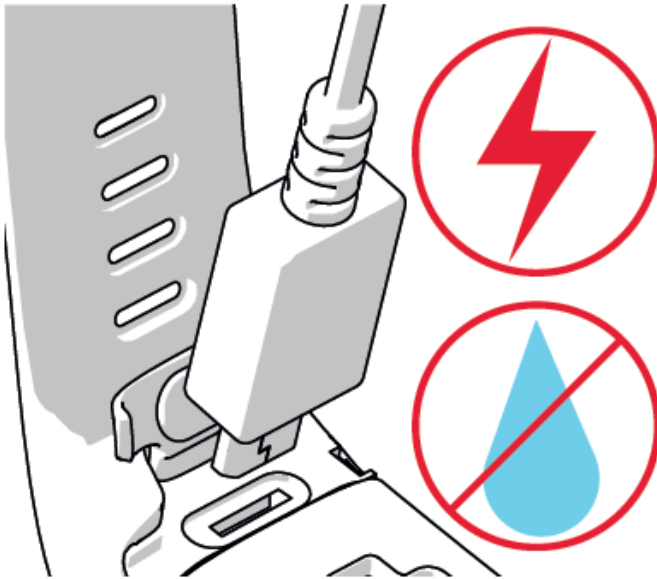
לאחר התרגול

שמרו על ניקיון פתח USB להגנה יעילה על שעון A360 מפני חלודה ונזק אפשרי אחר העלול להיגרם ממים מלוחים (למשל זיעה או מי ים) וכן מפני לכלוך. באופן זה תבטיחו טעינה וסנכרון בצורה חלקה.

לאחר שחייה במי ים או הזעה מרובה, שטפו את פתח USB במים זורמים והניחו לפתח USB להתייבש בכך שתשאירו את המכסה פתוח עד לייבוש מוחלט.

אל תחברו את שעון A360 לחשמל (לטעינה או סנכרון) כאשר פתח USB רטוב ממים או זיעה.

טעינת מכשיר רטוב פוגעת בפתח USB, לכן אל תחברו אותו אל המחשב שלכם לצורך סנכרון אם טרם התייבש.



מפרט טכני A360

סוללת MAH LI-POL 100	סוג סוללה
אופטי פנימי	חיישן קצב לב
עד 12 יום עם מעקב 24/7 ותרגול של 1 שעה / ביום ללא הודעות	משך הפעלה
חכמות מופעלות	עמידות במים
30m	חומרים
צמיד: סיליקון, פלדת אל חלד, פוליבוטילן טרפתלאט, פיברגלאס	
מכשיר: פוליאוריתן תרמו פלסטי אקרילוניטריל בוטדין סטירן,	
פיברגלאס, פולי קרבונט, פלדת אל חלד, זכוכית	

קבלו תמיכה למוצר



polar.com/support/A360

הישארו בעניינים עם Polar



APPLE INC. הינו סימן שירות של
GOOGLE INC. הינו סמל מסחרי של

תואם



מיוצר על ידי

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM