

POLAR®

POLAR M430

שעון ריצה עם GPS מובנה
ומדידת דופק מפרק כף היד



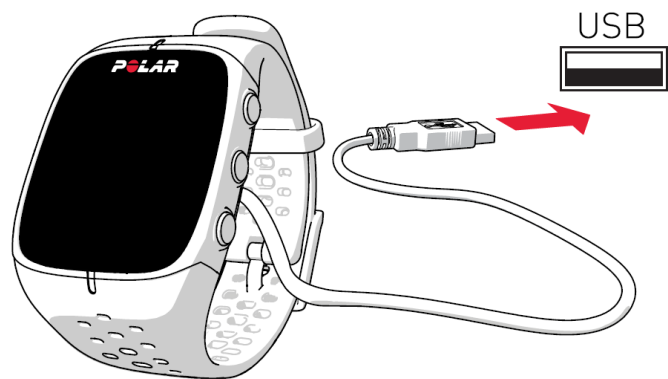
מדריך להפעלה מהירה

קראו עוד באתר support.polar.com/en/M430

איך מתחילים...

תוכלו להגדיר את שעון פולאר M430 החדש שלכם בעזרת [א] טלפון נייד או [ב] בעזרת מחשב, לפי נוחותכם. M430 נמצא במצב אחסון והוא מתעורר בעת ההגדרה. כדי לקבל נתונים מדויקים ביותר מהאימון שלכם ומהפעילות היומית שלכם חשוב מאוד שתהיו מדויקים ככל האפשר בהגדרות האלה.

חברו את השעון לשקע USB פעיל או למטען USB בעזרת כבל ה-USB הכלול באריזה. ייתכן שיעברו כמה דקות עד שהשעון שלכם יתעורר. הניחו לשעון להיטען במהלך ביצוע ההגדרות.



אם קיים עדכון קושחה עבור השעון שלכם, אנו ממליצים שתתקינו אותו במהלך ההגדרות. ייתכן שיידרשו עד 10 דקות להשלמת העדכון.



א. הגדרה בעזרת הטלפון הנייד ואפליקציית Polar Flow

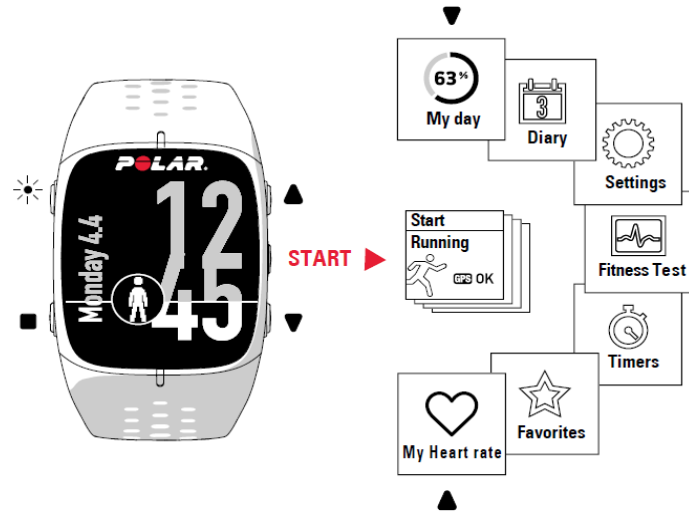
שימו לב שעליכם לעשות את הצימוד (pairing) באפליקציית Flow ולא בהגדרות ה-Bluetooth של הטלפון הנייד שלכם.

1. ודאו שהטלפון הנייד שלכם מחובר לאינטרנט והפעילו את ה-Bluetooth®.
2. הורידו את אפליקציית Polar Flow מחנות האפליקציות (App Store או Google Play) לטלפון הנייד שלכם.
3. פתחו את אפליקציית Flow בטלפון הנייד שלכם.
4. אפליקציית Flow מזהה את פולאר M430 בקרבת מקום ומבקשת להתחיל בצימוד ולהקליד את קוד הצימוד ל-Bluetooth המופיע על צג ה-M430 לאפליקציה.
5. היכנסו בעזרת חשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם בכניסה ובהגדרות מתוך האפליקציה.
6. לאחר שסיימתם עם ההגדרות הקישו על **Save and sync** (שמור וסנכרון) והגדרות שלכם יסונכרו ל-M430.

ב. הגדרה בעזרת מחשב

1. היכנסו לאתר flow.polar.com/start והתקינו את תוכנת העברת הנתונים Polar FlowSync למחשבכם.
2. היכנסו לחשבון Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נדריך אתכם בכניסה ובהגדרות מתוך השירות המקוון.

הכרת שעון Polar M430



תאורה ☀️

האירו את התצוגה באמצעות לחיצה על LIGHT (תאורה).
נעלו את הלחצנים בתצוגת שעון בלחיצה ארוכה על LIGHT (תאורה).
היכנסו לתפריט מהיר בתצוגת אימון בלחיצה ארוכה על LIGHT (תאורה).

חזרה ■

חיזרו, השוו ופערו בעזרת לחצן BACK (חזרה).
בתצוגת שעון, התחילו את הצימוד והסנכרון של M430 שלכם עם הטלפון הנייד בלחיצה ארוכה על BACK.

למעלה ▲

דפדפו בתפריט, בבחירות ובתצוגות האימונים באמצעות לחיצה על UP (למעלה).
שנו את פני השעון באמצעות לחיצה ארוכה על UP (למעלה).

למטה ▼

דפדפו בתפריט, בבחירות ובתצוגות האימונים באמצעות לחיצה על DOWN (למטה).

START (התחלה)

היכנסו לתפריט, אשרו בחירות והתחילו באימון באמצעות לחיצה על START (התחלה). במהלך האימון, לחצו על START כדי לסמן LAP (הקפה), לחצו והחזיקו כדי לנעול או לשחרר את אזור הדופק שאתם נמצאים בו כעת.

תכונות עיקריות

GPS משולב

התקן ה-GPS המובנה עוקב אחרי הקצב שלכם, המרחק והגובה במהלך האימון. תוכלו לראות את המסלול שלכם על גבי מפה באפליקציית Polar Flow או בשירות המקוון של Polar Flow לאחר האימון.

אימון מבוסס דופק הנמדד מפרק כף היד

לשעון M430 שלכם יש חיישן דופק מובנה המודד את הדופק שלכם מפרק כף היד. כך, אימון מבוסס דופק הופך נוח יותר מאי פעם.

מעקב פעילות 24/7

פולאר M430 עוקב אחרי צעדים, פעילות, שינה והקלוריות שלכם 24/7 ותומך בכם בהשגת מטרות הפעילות היומיות שלכם.

תוכנית ריצה

התאמנו לקראת אירוע ריצה עם תוכנית אימון אישית ומותאמת ב-Polar Flow. בחרו מבין ארבע מטרות שונות: 10K, 5K, חצי מרתון או מרתון, וקבלו תוכנית אימונים שמתאימה לכם ולמטרותיכם.

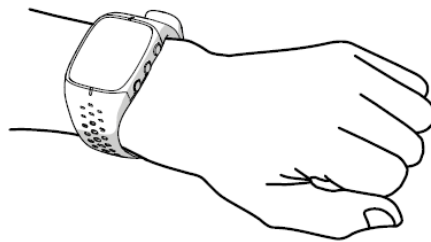
התראות חכמות

קבלו התראות מהטלפון שלכם על מסך פולאר M430 (**לא תומר עברית**). צמדו את ה-M430 עם אפליקציית Flow. הגדירו את ההתראות החכמות באפליקציית Flow (Smart notifications > Devices, התקנים < התראות חכמות), וסנכרו את ה-M430 עם האפליקציה בנייד בלחיצה והחזקה של לחצן BACK (חזרה) בשעון.

אימון דופק עם Polar M430

במידת הדופק במהלך האימון ודאו שאתם מתאמנים בעצימות המתאימה למטרה שלכם, ותוכלו להשיג את היתרונות שתרצו להשיג.

מידת הדופק מפרק כף היד היא נוחה וקלה. הדקו את רצועת השעון והתחילו את האימון עם M430. כדי להשיג קריאות דופק מדויקות במהלך האימון, הדקו את הרצועה היטב סביב פרק כף היד שלכם, בדיוק מאחורי עצם הפרק. אל תמקמו את שעון הריצה על גבי עצם הפרק, החיישן בגב השעון צריך לגעת בעור, אך שהרצועה לא תהיה הדוקה מדי.



כאשר אינכם מודדים דופק, שחררו את הרצועה מעט להתאמה נוחה וכדי לאפשר לעורכם לנשום.

פולאר M430 תואם גם למשדר הדופק Polar Bluetooth® Smart עם רצועת החזה. תוכלו לקנות משדר דופק כאביזר נוסף.

התחילו באימון

1. ענדו את שעון M430 והדקו את הרצועה.
2. לאימון המצריך GPS צאו החוצה, התרחקו מבייניים גבוהים ומעצים. בתצוגת שעון, לחצו על START (התחלה) כדי להיכנס לרשימת הפרופילים.
3. דפדפו לפרופיל הספורט המתאים בלחיצה על UP (למעלה) או DOWN (למטה), החזיקו את ה-M430 כשהתצוגה שלו פונה כלפי מעלה כדי לקלוט את אותות ה-GPS. כאשר מתגלה אות, ה-M430 רוטט והכיתוב OK מוצג.
4. ה-M430 מגלה את הדופק שלכם כאשר זה מוצג.
5. לחצו על START (התחלה) כדי להתחיל את האימון ושמירתו בזיכרון.



בחרו בספורט המועדף עליכם ובמידע שתמצאו לעקוב אחריו במהלך האימונים באפליקציית Polar Flow או בשירות המקוון.

השהייה ועצירה של האימון

לחצו על BACK (חזרה) כדי להשהות את האימון. כדי להמשיך את האימון לחצו על START (התחלה). כדי לעצור את האימון, לחצו לחיצה על BACK (חזרה) להשהייה ואז שוב לחיצה ארוכה על כפתור BACK (חזרה) עד שיוצג הכיתוב **Recording ended (ההקלטה הסתיימה)**. תוכלו לקרוא סיכום של האימון שלכם ב-M430 מיד לאחר שעצרתם את האימון. קבלו ניתוח מפורט יותר באפליקציית Flow או בשירות המקוון.

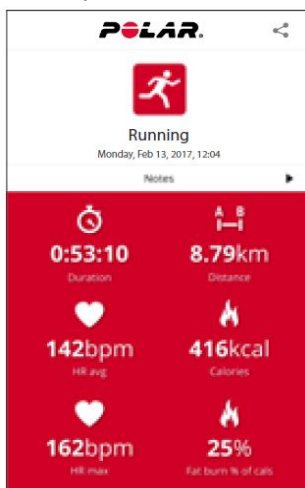
לאחר האימון

צפו בנתוני האימון שלכם במבט אחד באפליקציה בנייד

הורידו את אפליקציית Polar Flow ב-App Store או ב-Google Play. סנכרו את ה-M430 עם האפליקציה לאחר האימון וקבלו סקירה מיידית ומשוב על תוצאות האימון ועל הביצועים שלכם. באפליקציית Flow תוכלו גם לבדוק כיצד ישנתם בלילה ועד כמה הייתם פעילים במהלך היום.

שירות מקוון של Polar Flow למידע נוסף

סנכרו את נתוני האימון שלכם בשירות המקוון של Flow במחשב שלכם או דרך האפליקציה. בשירות המקוון, תוכלו לעקוב אחרי ההישגים שלכם ולראות ניתוח מפורט של תוצאות האימון שלכם, של הפעילות שלכם ושל השינה שלכם.



טפלו ב- M430 שלכם

שמרו על ניקיון פולאר M430 ושטפו אותו מתחת למים זורמים לאחר כל אימון. לפני הטעינה, ודאו שהשעון אינו לח, ושאינו על מחבר ה-USB שלו שערות, אבק או לכלוך. נגבו בעדינות לכלוכים או שאריות לחות. **אל תטענו את M430 כאשר מחבר ה-USB שלו רטוב.**

מפרט טכני	
סוג הסוללה	255 MAH LI-POL סוללת
חיישן דופק	פנימי אופטי
זמן הפעלה	עד 8 שעות אימון עם GPS וחיישן דופק אופטי
עמידות במים	מתאים לשחיה
חומרים	סיליקון, פוליאוריתן תרמו פלסטי, פלדת אלחלד, ACRYLONITRILE BUTADIENE, STYRENE, פיברגלס, פולי קרבונט, POLYMETHYL METHACRYLATE, פולימר קריסטל נוזלי

ניתן לראות FAQ והדרכות וידיאו בכתובת support.polar.com/en/M430

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
WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE WITH

