

POLAR M400



מדריך למשתמש M400

תוכן העניינים

2	תוכן העניינים
9	מבוא
9	M400
9	משדר דופק H7
10	כבל USB
10	אפליקציית Polar Flow
10	תוכנת Polar FlowSync
10	שירות האינטרנט של Polar Flow
11	התחל
11	טעינת הסוללה
11	זמן פעולת הסוללה
12	התראת סוללה חלשה
12	הגדרות בסיסיות
13	פונקציות הכפתורים ומבנה התפריט
13	פונקציות הכפתורים
13	צפייה בזמן ותפריט
14	מצב טרום אימון
14	במהלך אימון
14	מבנה התפריט
15	פעילות יומית
15	יומן
15	הגדרות

16	טיימרים
16	מבחן כושר
16	מועדפים
16	שיוך
16	שיוך משדר דופק עם M400
17	שיוך הטלפון הנייד עם M400
17	מחיקת שיוך
19	הגדרות
19	הגדרות פרופיל ספורט
20	הגדרות
20	הגדרות פיזיות
21	משקל
21	גובה
21	תאריך לידה
21	מין
21	רקע אימונים
22	דופק מרבי
22	הגדרות כלליות
22	שיוך וסנכרון
22	מצב טיסה
23	צליל הכפתורים
23	נעילת הכפתורים
23	התרעת חוסר פעילות

23	יחידות
23	שפה
23	צבע תצוגת אימון
23	על המוצר שלכם
23	הגדרות שעון
24	שעון מעורר
24	שעה
24	תאריך
24	יום תחילת השבוע
24	תצוגת השעון
24	תפריט מהיר
26	עדכון תוכנה (Firmware)
26	כיצד לעדכן תוכנה
27	אימון
27	לבישת משדר הדופק
27	שיוך משדר הדופק
28	התחלת אימון
29	התחלת אימון עם יעד אימון
29	התחלת אימון עם טיימר אינטרוולים
30	התחלת אימון עם מעריך זמן סיום האימון
30	פונקציות במהלך אימון
30	ביצוע הקפה (LAP)
30	נעילת אזור דופק

30	 החלפת שלבים במהלך אימון אינטרוולים
30	 שינוי הגדרות בתפריט מהיר
31	 השהייה/ עצירת האימון
32	 לאחר אימון
45	 סיכום אימון על ה- M400 שלכם
34	 אפליקציית Polar Flow
34	 שירות אינטרנט Polar Flow
35	 תכונות
35	 GPS ...
35	 חזרה להתחלה (Back to start)
36	 מעקב פעילות 24/7
36	 נתוני פעילות
38	 אימון חכם
39	 יתרונות האימון
40	 מבחן כושר
41	 לפני המבחן
41	 ביצוע המבחן
41	 תוצאות המבחן
42	 דירוג רמת כושר
42	 גברים
42	 נשים
43	 Vo2max
43	 אינדקס ריצה

43	 ניתוח לטווח קצר
43	 גברים
44	 נשים
44	 ניתוח לטווח ארוך
45	 אזורי דופק
49	 קלוריות חכמות
49	 פרופיל ספורט
50	 אפליקציית Polar Flow
51	 שירות אינטרנט Polar Flow
52	 יעדי אימון
52	 יצירת יעד אימון
52	 יעד מהיר
52	 יעד אינטרוולים
52	 מועדפים
53	 מועדפים
53	 הוספת יעד אימון למועדפים
54	 עריכת מועדפים
54	 הסרת מועדפים
54	 פרופיל ספורט בשירות האינטרנט Flow
54	 הוספת פרופיל ספורט
54	 עריכת פרופיל ספורט
55	 דברים בסיסיים
55	 דופק

55	 צפייה באימון
56	 סנכרון
56	 סנכרון עם אפליקציית Flow
57	 סנכרון עם שירות האינטרנט Flow דרך FlowSYnc
58	 מידע חשוב
58	 טיפול ב- M400 שלכם
58	 M400
58	 משדר דופק
58	 אחסון
59	 שירות
59	 סוללות
59	 החלפת סוללה במשדר הדופק
60	 אמצעי זהירות
60	 הפרעות במהלך אימון
61	 מזעור סיכונים בעת אימון
62	 מפרט טכני
62	 M400
63	 משדר דופק H7
63	 תוכנת Polar FlowSync וכבל USB
64	 תאימות אפליקציית Polar Flow לטלפון הנייד
64	 עמידות במים
64	 אחריות Polar בינלאומית מוגבלת
66	 הצהרת תאימות

66הצהרת תאימות

67כתב ויתור

מבוא

ברכותינו על רכישת מכשיר ה-M400 החדש שלכם! שעוצב בהתאם לדרישת ספורטאים, M400 עם GPS, אימון חכם ומדידת פעילות 24/7 מעודד אתכם ומסייע להגיע לביצועי השיא שלכם. קבלת סקירה מידית בסיום האימון עם אפליקציית Flow app, ופירוט התכנית וניתוח האימונים שלכם עם שירות האינטרנט Flow.

מדריך למשתמש זה יסייע לכם להתחיל לעבוד עם חבר האימונים החדש שלכם. כדי לבדוק את סרטי הדרכה ואת הגרסה האחרונה של מדריך למשתמש זה, היכנסו ל: www.polar.com/en/support/M400



M400

נטרו את נתוני האימון, כגון: דופק, מהירות, מרחק ומסלול, ואפילו הפעילות הקטנה ביותר בחיי היומיום שלכם.

משדר דופק H7

ראו את הדופק שלכם בזמן אמת ובמדויק על צג ה-M400 במהלך אימון. הדופק הוא מידע המשמש אתכם לניתוח אימונים.

כלול רק ב-M400 עם ערכות משדר דופק. אם רכשתם ערכה שאינה כוללת משדר דופק, אל דאגה, תמיד תוכלו לקנות אחד מאוחר יותר. 

כבל USB

השתמשו בכבל USB המותאם כדי לטעון את הסוללה ולסנכרן נתונים בין ה-M400 ואתר האינטרנט של Polar Flow באמצעות תוכנת FlowSync.

אפליקציית POLAR FLOW

צפו בנתוני האימון מיד בתום כל אימון. האפליקציה Flow מסנכרנת את נתוני האימון שלכם באופן אלחוטי לאתר האינטרנט של Polar Flow. הורידו אותה מחנות האפליקציות App Store.

תוכנת Polar FLOWSYNC

תוכנת Flowsync מאפשרת לסנכרן נתונים בין M400 ושירות האינטרנט של Flow במחשב באמצעות כבל USB. היכנסו ל: flow.polar.com/start להורדה והתקנת תוכנת Polar FlowSync.

שירות האינטרנט FLOW POLAR

תכננו ונתחו כל פרט באימון, התאימו אישית את המכשיר שלכם ולמדו יותר על הביצועים ב: polar.com/flow.

התחלה

כדי להבטיח שתיהנו מ-M400 במיטבו, גשו אל flow.polar.com/start שם תמצאו הנחיות פשוטות שידריכו אתכם במהלך הגדרת M400, הורדת התוכנה המעודכנת ביותר והכנסת שירות אתר Flow לשימוש.

אם אתם ממהרים לריצה הראשונה עם M400, תוכלו לבצע הגדרה מהירה באמצעות כניסה אל ההגדרות הבסיסיות בהתאם להנחיות בהגדרות בסיסיות.

טעינת הסוללה

לאחר הוצאת ה-M400 מהקופסא, הדבר הראשון שאתם צריכים לעשות הוא לטעון את הסוללה. אפשרו ל-M400 להיטען באופן מלא לפני שתשתמשו בו בפעם הראשונה.

ל-M400 יש סוללה פנימית נטענת. השתמשו בכבל ה-USB הכלול בערכת המוצר להטעין אותו דרך יציאת ה-USB במחשב. ניתן גם לטעון את הסוללה באמצעות שקע בקיר.

בעת הטעינה דרך שקע בקיר השתמשו במתאם USB (לא כלול בערכת המוצר). אם אתם משתמשים במתאם AC, וודאו שהמתאם מסומן ב-"output 5Vdc" ושהוא מספק מינימום של 500mA. השתמשו רק במתאם AC שאושר כמתאים בטיחותית (מסומן ב-"LPS", "אספקת כוח מוגבלת" או "UL Listed").

1. הרימו את כיסויי הגומי מפתח ה-USB. הצמידו את מחבר המיקרו USB אל פתח ה-USB ב-M400 שלכם וחברו את הקצה השני של הכבל ליציאת ה-USB של המחשב.

2. **טעינה** תופיע בתצוגה.

3. כאשר ה-M400 טעון במלואו, מוצג **charging complete** (טעינה הסתיימה).

❗ אל תשאירו את הסוללה ריקה לחלוטין למשך פרק זמן ארוך או טעונה במלואה כל הזמן שכן הדבר עלול להשפיע על אורך חיי הסוללה.

❗ שמרו על כיסויי פתח ה-USB סגור כאשר אינו בשימוש.

זמן פעולת הסוללה

זמן פעולת הסוללה הוא עד 8 שעות עם GPS ומשדר דופק. בעת שימוש רק במצב שעון עם מעקב אחר פעילות יומית, משך הפעולה הוא בערך כ-30 יום. זמן פעולה של הסוללה תלוי בגורמים רבים, כגון טמפרטורת הסביבה בה אתם משתמשים ב-M400, התכונות בהן אתם משתמשים, והזדקנות הסוללה. משך הפעולה יורד באופן משמעותי בטמפרטורות מתחת לאפס. ענידת ה-M400 תחת המעיל מסייעת לשמור אותו חם יותר ולהאריך את זמן ההפעלה.

התראות סוללה נמוכה

סוללה חלשה. הטעינו. הסוללה חלשה. מומלץ לטעון את ה-M400	
הטעינו לפני אימון הסוללה חלשה מדי עבור הקלטת אימון. לא ניתן להתחיל אימון חדש לפני טעינת ה-M400.	

כאשר התצוגה ריקה, הסוללה התרוקנה וה-M400 עבר למצב שינה. הטעינו את שעון ה-M400. אם הסוללה מרוקנת לגמרי, זה עלול לקחת זמן מה עד שאנימצית הטעינה תופיע על הצג.

הגדרות בסיסיות

כדי לקבל את נתוני האימון המדויקים ביותר, חשוב שתדויקו בהגדרות פיזיות כמו רקע אימונים, גיל, משקל והמגדר שלכם, כיוון שיש להם השפעה על חישוב קלוריות, כמו גם על תכונות אימון חכמות אחרות.

בחירת שפה מוצג. לחצו על START כדי לבחור ב- **אנגלית**.

❶ אם תבחרו שפה אחרת שאינה אנגלית, תופנו אל flow.polar.com/start כדי לבחור את השפה. כאשר מפעילים את M400 עם שירות האינטרנט Flow, תוכלו להוסיף שפות נוספות במהלך ההגדרה. כדי להוסיף שפה נוספת עברו אל polar.com/flow והתחברו. הקליקו על תמונת השם/פרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה, בחרו Products ובהגדרות M400. בחרו את השפה בה תרצו מן הרשימה וסנכרנו עם M400. השפות מהן תוכלו לבחור הן: Dansk (דנית), Deutsch (גרמנית), English (אנגלית), Espaniol (ספרדית), Francais (צרפתית), Italiano (איטלקית), 日本語, Nederlands (הולנדית), Norsk, Portugues (פורטוגזית), sumoi, 简体中文, Svenska.

אם תבחרו באנגלית, יוצג Set up your polar M400 (הגדירו את פולאר M400). הגדירו את הנתונים הבאים, ואשרו כל בחירה עם הכפתור 'Start'. אם בכל נקודה אתם רוצים לחזור ולשנות את ההגדרה, לחצו על Back עד שתגיעו להגדרה שברצונכם לשנות.

1. **Time Format** (פורמט שעה): בחרו 12h (12 שעות) או 24h (24 שעות). בבחירת 12h, בחרו AM או PM. לאחר מכן קבעו את הזמן המקומי.
2. **Date** (תאריך): הזינו את התאריך הנוכחי.
3. **Units** (יחידות): בחרו metric (מטרי) (ק"ג, ס"מ, מעלות צלזיוס) או Imperial (אימפריאלי) (°F, ft, Lb).
4. **Weight** (משקל): הזינו המשקל שלכם.
5. **Height** (גובה): הזינו את הגובה שלכם.
6. **Date of birth** (תאריך לידה): הזינו את תאריך לידה שלכם.
7. **Sex** (מין): בחרו זכר או נקבה.
8. **Training Background** (רקע כמות זמן האימונים): Occasional (מזדמן) (0-1 שעות / בשבוע), Regular (רגיל) (1-3 שעות / בשבוע), Frequent (תכוף) (3-5 שעות / בשבוע), Heavy (כבד) (5-8 שעות / בשבוע), Semi-Pro (כמו מקצועי) (8-12 שעות בשבוע), Pro (מקצועי) (+12 יותר מ 12 שעות בשבוע). לקבלת מידע נוסף על רקע אימונים, ראו "הגדרות פזיות".
9. **Ready to go! אפשר להתחיל!** מוצג כשתסיימו עם ההגדרות, וה- M400 עובר לתצוגת זמן.

פונקציות כפתורים ומבנה התפריט

ל- M400 יש חמישה כפתורים עם פונקציות שונות בהתאם למצב השימוש. עיינו בטבלה שלהלן כדי לדעת אילו פונקציות הלחצנים מבצעים במצבים שונים.

פונקציות כפתורים



צפייה בזמן ותפריט

DOWN	UP	START	BACK	LIGHT
- מעבר בין רשימות בחירה - כוונן הערך שנבחר	- מעבר בין רשימות בחירה - כוונן הערך שנבחר	- אישור בחירה - כניסה למצב טרום אימון - אישור הבחירה	- יציאה מהתפריט - חזרה אל הרמה הקודמת - להשאיר את	- להאיר את התצוגה - לחצו לחיצה הארוכה כדי

	• לחצו לחיצה ארוכה כדי לשנות את מראה השעון	המוצגת	ההגדרות ללא שינוי • ביטול בחירות לחצו לחיצה ארוכה כדי לחזור לתצוגת זמן מהתפריט לחצו לחיצה ארוכה כדי לסנכרן עם אפליקציית Flow בתצוגת זמן	לנעול את הכפתורים
--	--	--------	--	-------------------

מצב טרום אימון

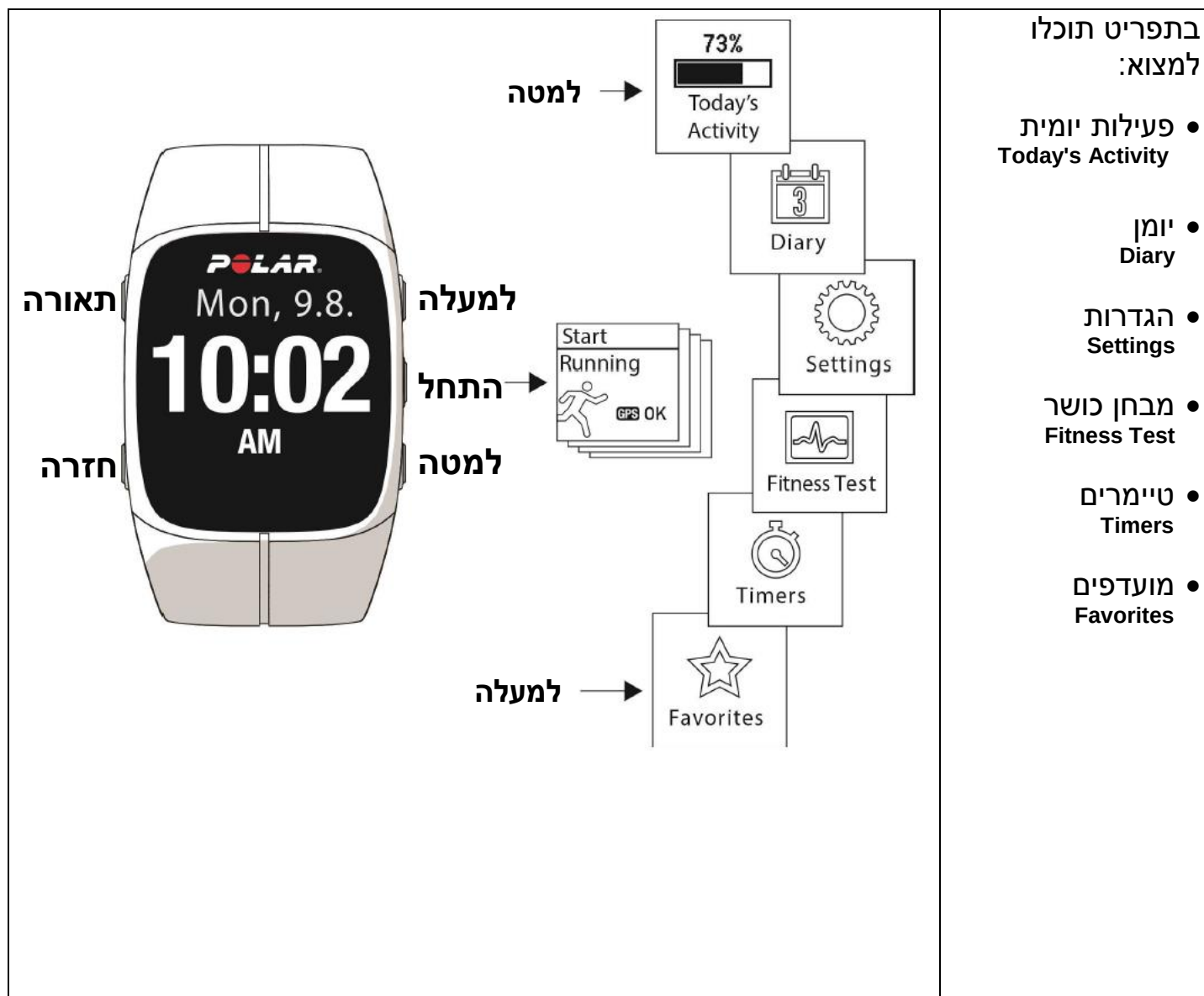
DOWN	UP	START	BACK	LIGHT
• מעבר על פני רשימת ספורט	• מעבר על פני רשימת ספורט	• התחלת אימון	• לחזור לתצוגת זמן	• תאורת תצוגה לחצו לחיצה ארוכה כדי להיכנס להגדרות פרופיל ספורט

במהלך אימון

DOWN	UP	START	BACK	LIGHT
• שנוי תצוגת אימון	• שנוי תצוגת אימון	• לחצו לחיצה ארוכה כדי להגדיר נעילת אזור דופק פעיל / כיבוי המשך הקלטת האימון מההשהיה לאחר השהיה	• השהיית אימון על ידי לחיצה אחת לחצו לחיצה ארוכה במשך 3 שניות כדי לעצור את הקלטת אימון	• להאיר את התצוגה לחצו לחיצה ארוכה כדי להיכנס לתפריט אימון מהיר

מבנה תפריט

היכנסו ודפדפו בתפריט על ידי לחיצה על UP **מעלה** או DOWN **מטה**. אשרו בחירות עם כפתור **START התחל**.



פעילות יומית

יעד הפעילות היומי אותו תקבלו מ-Polar M400 מבוסס על המלצות הפעילות הגופנית הגלובליות עבור פעילויות במאמץ בינוני וגבוה, בנוסף על ממצאי מחקרים בנוגע להשפעות השליליות על הבריאות הנובעות משיבה מרובה.

יעדי האימון היומיים מוצגים באמצעות סרגל פעילות. סרגל הפעילות מתמלא ככל שאתם מתקרבים אל היעד היומי.

ב- **פעילות יומית** תראו את פרטי הפעילות שלכם (זמן פעיל, קלוריות וצעדים) ואפשרויות להשגת היעד היומי.

לקבלת מידע נוסף ראו **מעקב פעילות 24/7**

יומן

ב- **יומן** תוכלו לראות את השבוע הנוכחי, ארבעה שבועות שעברו וארבעת השבועות הבאים. בחרו יום כדי לראות את כל האימון מאותו היום, סיכום האימון והמבחנים שביצעתם. תוכלו גם לראות את האימונים המתוכננים שלכם.

הגדרות

ב- **הגדרות** תוכלו לערוך:

- פרופיל ספורט
 - הגדרות פיזיות
 - הגדרות כלליות
 - הגדרות שעון
- לקבלת מידע נוסף, ראו "Settings - הגדרות"

טיימרים

בטיימרים תמצאו:

- **שעון אינטרוולים:** קבעו זמן ו/או מרחק המבוסס על שעון עצר אינטרוולים כדי לקצוב זמן במדויק עבור שלבי פעולה ומנוחה באימוני האינטרוולים.
 - **מעריך זמן סיום:** השיגו את זמן היעד עבור מרחק קבוע מראש. קבעו את המרחק עבור האימון ו-M400 יעריך את זמן סיום האימון בהתאם למהירות שלכם.
- לקבלת מידע נוסף, ראו "Settings - הגדרות"

מבחני כושר

מדדו את רמת הכושר שלכם בעת שכיבה ומנוחה.

לקבלת מידע נוסף, ראו "Fitness Test – מבחן כושר"

מועדפים

במועדפים תמצאו יעדי אימון ששמרתם כמועדפים בשירות האינטרנט של Flow web.

לקבלת מידע נוסף, ראו "Favorites - מועדפים"

שיוך (Pairing)

לפני לקיחת משדר דופק חדש או מכשיר נייד (טלפון חכם, מחשב לוח) בעלי טכנולוגיה אלחוטית Bluetooth Smart® לשימוש, יש לשייך אותו אל ה-M400. השיוך לוקח רק כמה שניות, ומבטיח כי ה-400 מקבל אותות מהחיישנים וההתקנים בלבד, ומאפשר אימון ללא הפרעה בקבוצה. לפני כניסה לאירוע או מרוץ, וודאו שאתם עושים שיוך בבית כדי למנוע הפרעה בשל העברת נתונים.

שיוך חיישן דופק עם M400

ישנן שתי דרכים לביצוע שיוך חיישן דופק עם ה-M400:

1. לבשו את חיישן הדופק ולחצו על START מתצוגת הזמן כדי להיכנס למצב טרום אימונים.
2. כדי לשייך, מוצג געו בחיישן שלכם עם M400, געו בחיישן הדופק עם ה-M400 וחכו ש-M400 ימצא אותו.
3. M400 יציג רשימה של חיישני דופק אותם מצא. יוצג מזהה מכשיר xxxxxxxx Pair Polar H7. בחרו בחיישן הדופק אותו תרצו לשייך ואז בחרו ב- **YES** כן.
4. Pairing complete – ה"שיוך הושלם" מוצג כאשר סיימתם.

או

1. עבורו ל General Settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Pair new device "שיוך מכשיר חדש" ולחצו על START התחל.
2. M400 מתחיל בחיפוש אחר חיישן הדופק שלכם.
3. ברגע שחיישן הדופק נמצא, מוצג מזהה מכשיר xxxxxxxx Pair Polar H7. בחרו בחיישן הדופק אותו תרצו לשייך.
4. לחצו על **START**, מוצג Pairing.
5. Pairing complete - השיוך הושלם מוצג כאשר סיימתם.

שיוך התקן נייד עם M400

לפני שיוך מכשיר נייד, צרו חשבון Polar, אם עדיין אין לכם אחד, והורידו את אפליקציית Flow מחנות האפליקציות. וודאו שהיישום הורד והתקנתם גם את תוכנת FlowSync למחשב שלכם מ- flow.polar.com/start ורשמו את M400 בשירות האינטרנט של Flow.

לפני שאתם מנסים לשייך, וודאו ש- 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.
2. המתינו שתצוגת חיבור המוצר תופיע במכשיר הנייד שלכם (**Waiting for M400**) מוצג.
3. ב- M400 עבורו ל Settings הגדרות < General Settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Pair new device שיוך מכשיר חדש ולחצו **START**.
4. ברגע שהמכשיר שלכם נמצא, סימן הזיהוי xxxxxxxx Polar mobile מוצג על M400.
5. לחצו על Start, Connecting to device (התחברות למכשיר) מוצג, ואחר כך Connecting to app (התחברות לאפליקציה).
6. קבלו את הבקשה לשיוך Bluetooth במכשיר הנייד שלכם והקישו את הקוד הסודי שמוצג על ה-M400 שלכם.
7. Pairing complete - השיוך הושלם מוצג כאשר סיימתם.

מחיקת שיוך

למחיקת שיוך עם חיישן או מכשיר נייד:

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

הגדרות

19	הגדרות פרופיל ספורט
20	הגדרות
20	הגדרות פיזיות
21	משקל
21	גובה
21	תאריך לידה
21	מין
21	רקע אימונים
22	דופק מרבי
22	הגדרות כלליות
22	שיוך וסנכרון
22	מצב טיסה
23	צליל הכפתורים
23	נעילת הכפתורים
23	התרעת חוסר פעילות
23	יחידות
23	שפה
23	צבע תצוגת אימון
23	על המוצר שלכם
23	הגדרות שעון
24	שעון מעורר
24	שעה
24	תאריך
24	יום תחילת השבוע
24	תצוגת השעון
24	תפריט מהיר
26	עדכון תוכנה (Firmware)
26	כיצד לעדכן תוכנה

הגדרות פרופיל ספורט

התאימו את הגדרות פרופיל הספורט כדי שיתאים ביותר לצרכי האימונים שלכם. ב-M400 אתם יכולים לערוך הגדרות של פרופילי ספורט מסוימים ב: Settings > הגדרות < sport profiles פרופילי ספורט. אתם יכולים, למשל, להגדיר את ה-GPS פועל או כבוי בסוגי ספורט שונים.

📘 **מגוון רחב יותר של אפשרויות התאמה אישית זמין בשירות האינטרנט של Flow.** לקבלת מידע נוסף, ראו "פרופילי ספורט ב-Flow".

ישנם ארבעה פרופילי ספורט המוצגים במצב טרום אימון כברירת מחדל. בשירות האינטרנט של Flow אתם יכולים להוסיף סוגי ספורט חדשים לרשימה שלכם, ולסנכרן אותם ל-M400. יכולים להיות לכם מקסימום 20 סוגי ספורט על M400 בכל רגע נתון. מספר פרופילי ספורט בשירות האינטרנט של Flow אינו מוגבל.

כברירת מחדל, בפרופילי הספורט תמצאו:

- ריצה
- רכיבה על אופניים
- פעילות אחרת בחוץ
- פעילות מקורה אחרת

❗ אם כבר ערכתם את פרופילי הספורט שלכם בשירות האינטרנט של Flow לפני האימון הראשון, וסנכרנתם אותם עם M400, רשימת פרופילי הספורט יכילו את פרופילי הספורט שנערכו.

הגדרות

כדי להציג או לשנות את הגדרות פרופיל הספורט, היכנסו ל: settings הגדרות < sport profiles פרופילי ספורט ובחרו את הפרופיל שברצונכם לערוך. תוכלו גם לגשת להגדרות פרופיל הספורט הנוכחי ממצב טרום אימון על ידי לחיצה והחזקה של LIGHT.

- **צילי אימון:** בחרו Off כבוי, Soft חלש, Loud חזק או Very load חזק מאוד.
- **הגדרות דופק:** תצוגת דופק: בחרו Beats per minute פעימות לדקה (BPM) או % of maximum (%) מהמקסימום). Check HR zone limits בדקו את גבולות אזור הדופק, HR visible to other devices (דופק גלוי להתקן אחר): בחרו **פועל** או **כבוי**. אם תבחרו פועל, התקנים תואמים אחרים (ציוד חדר כושר לדוגמא) יכולים לזהות את הדופק שלכם.
- **הקלטת GPS:** בחרו **off** כבוי, או **on** פעיל.
- **צפייה במהירות:** בחרו Km/h ק"מ/שעה (קמ"ש) או Min/km דקות/ק"מ (דקות לק"מ). אם בחרתם ביחידות האימפריאליות, בחרו mph מייל/שעה (מייל לשעה) או min/mi דקות/מייל (דקות למייל).
- **השהייה אוטומטית (Automatic Pause):** בחרו On פועל או off כבוי. אם תגדירו השהייה אוטומטית פועלת, האימון שלכם יושהה באופן אוטומטי כאשר אתם מפסיקים לנוע.
- **הקלטת GPS חייבת להיות מוגדרת למצב רגיל כדי להשתמש בהשהייה אוטומטית.**
- **הקפה אוטומטית:** בחרו Off כבוי, Lap distance מרחק הקפה או Lap duration משך ההקפה. אם תבחר מרחק הקפה לאחר שכל הקפה מבוצעת, הגדירו את מרחק ההקפה. אם תבחרו משך הקפה, הגדירו את משך ההקפה לאחר שכל הקפה בוצעה.
- **הקלטת GPS חייבת להיות מופעלת כדי להשתמש בהקפה אוטומטית על בסיס מרחק.**

הגדרות פיזיות

כדי להציג ולערוך את ההגדרות הפיזיות שלכם, היכנסו ל: Settings הגדרות < Physical settings הגדרות פיזיות. חשוב שתדויקו עם הגדרות אלו, במיוחד בעת הגדרת המשקל, גובה, תאריך לידה והמגדר, כיוון שיש להם השפעה על הדיוק של ערכי המדידה, כגון גבולות אזור דופק ושריפת קלוריות.

בהגדרות גופנית תמצאו:

- Weight משקל
- Height גובה
- Date of birth תאריך לידה
- Sex מין
- Training background רקע אימונים
- Maximum heart rate דופק מרבי

משקל

הגדירו את המשקל בקילוגרמים (ק"ג) או פאונדים (lbs).

גובה

הגדירו את הגובה שלכם בס"מ (מטרי) או ברגל ואינץ' (אימפריאלי).

תאריך לידה

הגדירו את יום הולדתכם. הסדר שבו הגדרות התאריך הן בהתאם לפורמט זמן ותאריך שבחרתם (24h:day-month- / 24 year שעות: יום- חודש- שנה / 12h :month-day-year שעות: חודש- יום- שנה).

מין

בחרו זכר או נקבה.

רקע אימונים

רקע אימונים הוא הערכה של רמת הפעילות הגופנית שלכם לטווח הארוך. בחרו את האפשרות הטובה ביותר שמתארת את כמות והשעות הכוללות של הפעילות הגופנית שלכם בשלושת החודשים האחרונים.

- **Occasional מזדמן** (0-1 שעות בשבוע): אתם לא משתתפים באופן קבוע בספורט ופנאי מתוכננים או פעילות גופנית כבדה, כגון: אתם הולכים רק לשם הנאה או מקיימים פעילות גופנית עצימה רק מדי פעם (נשימה כבדה או זיעה כבדה)
- **Regular רגיל** (1-3 שעות בשבוע): אתם משתתפים באופן קבוע בפעילות ספורט ופנאי, כגון: אתם רצים 5-10 ק"מ או 3-6 מיילים בשבוע או מבילים 1-3 שעות בשבוע בפעילות גופנית דומה, או שהעבודה שלכם דורשת פעילות גופנית מתונה.
- **Frequent תכוף** (3-5 שעות בשבוע): אתם משתתפים לפחות 3 פעמים בשבוע בפעילות גופנית כבדה, כגון: אתם רצים 20-50 ק"מ / 12-31 מיילים בשבוע או מבילים 3-5 שעות בשבוע בפעילות גופנית דומה.
- **Heavy כבד** (5-8 שעות בשבוע): אתם משתתפים בפעילות גופנית כבדה לפחות 5 פעמים בשבוע, כמו כן לעיתים לוקחים חלק באירועי ספורט המוניים.
- **Semi-Pro חצי מקצועי** (8-12 שעות בשבוע): אתם משתתפים בפעילות גופנית עצימה כמעט מדי יום, ואתם מתאמנים בכדי לשפר את הביצועים למטרות תחרותיות.

- **Pro מקצועי** (יותר מ-12 שעות בשבוע): אתם ספורטאי סיבולת. אתם משתתפים בפעילות גופנית כבדה כדי לשפר את הביצועים שלכם למטרות תחרותיות.

דופק מרבי

אם אתם יודעים מהו ערך הדופק המרבי הנוכחי שלכם הגדירו אותו. ערך הדופק המרבי החזוי (220 פחות גיל) מוצג כברירת מחדל בעת הגדרת ערך זה בפעם הראשונה.

HR_{max} דופק מרבי משמש כדי להעריך הוצאת אנרגיה. דופק מרבי הוא המספר הגבוה ביותר של פעימות לב לדקה במהלך מאמץ פיזי. השיטה המדויקת ביותר לקביעת הדופק המרבי האישי שלכם היא לבצע מבחן מאמץ גופני מקסימאלי במעבדה. הדופק המרבי קריטי גם בעת קביעת עוצמת אימון. דבר זה אישי ותלוי בגיל ובגורמים תורשתיים.

הגדרות כלליות

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

בהגדרות כלליות תוכלו למצוא:

- Pair and sync שיוך וסנכרון
- Flight mode מצב טיסה
- Button sounds צלילי כפתורים
- Button lock נעילת כפתורים
- Inactivity alert התראת חוסר פעילות
- Units יחידות
- Language שפה
- Training view color צבע תצוגת אימון
- About your product אודות המוצר שלכם

שיוך וסנכרון

- שיוך מכשיר חדש: שיוך חיישני דופק או מכשירים ניידים עם M400 שלכם.
- התקנים משויכים: צפו בכל המכשירים שיש לכם המשויכים עם ה-M400. אלו יכולים לכלול חיישני דופק והתקנים ניידים.
- סנכרון נתונים: סנכרון נתונים עם אפליקציית Flow. הנתונים המסונכרנים הופכים לגלויים לאחר ששייכתם את M400 שלכם עם מכשיר נייד.

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 ולא לסנכרן את הנתונים שלכם לאפליקציית Polar Flow כיוון שיישום Bluetooth® Smart אינו זמין.

צליל כפתורים

הגדירו את צליל הכפתורים On פועל או off כבוי.

① שימו לב שבחירה זו אינה משנה את צלילי האימונים. צלילי אימונים משתנים בהגדרות פרופיל ספורט. לקבלת מידע נוסף, ראו "הגדרות פרופיל ספורט" בעמוד 19.

נעילת כפתורים

בחרו Manual lock נעילה ידנית או Automatic lock נעילה אוטומטית. בנעילה ידנית אתם יכולים לנעול את הכפתורים באופן ידני מהתפריט המהיר. בנעילה אוטומטית נעילת הכפתורים מופעלת באופן אוטומטי לאחר 60 שניות.

התרעת חוסר פעילות

הגדירו את התרעת חוסר הפעילות ל-On פועל או off כבוי.

יחידות

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

שפה

בחרו: Dansk דנית, Deutsch גרמנית, English אנגלית, Espaniol ספרדית, Francais צרפתית, Italiano איטלקית, Nederlands הולנדית, Norsk, Portugues פורטוגזית, Sumomi, Svenska או 简体中文. הגדירו את שפת הממשק של ה-M400 שלכם.

צבע תצוגת אימון

בחרו Dark כהה או Light בהיר. שנו את צבע התצוגה של תצוגת האימונים שלכם. כאשר נבחר רקע בהיר, לתצוגת האימון יש רקע בהיר עם כיתוב כהה. כאשר נבחר רקע כהה, לתצוגת האימון יש רקע כהה עם כיתוב בהיר.

על המוצר שלכם

בדקו את הזיהוי של מכשיר ה-M400 שלכם, כמו גם את גרסת התוכנה ודגם HW.

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
- Week's starting day יום תחילת השבוע
- Watch face מראה השעון

שעון מעורר

הגדירו חזרת שעון מעורר: **Off** כבוי, **Once** פעם אחת, **Monday to Friday** מיום שני עד יום שישי או **Every day** כל יום. אם תבחרו פעם אחת, ימים שני עד שישי או כל יום, הגדירו גם את שעת השעון המעורר.

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

שעה

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

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

תאריך

הגדירו את התאריך. הגדירו גם 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 שנה.חודש.יום.

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

יום תחילת השבוע

בחרו את היום הראשון בכל שבוע. בחרו יום שני, יום שבת או יום ראשון.

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

מראה השעון

בחרו מראה שעון: פעילות יומית, תאריך ושעה, השם שלכם והשעה, אנלוגי או גדול.

תפריט מהיר

במצב טרום אימון לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT כדי לגשת אל הגדרות פרופיל הספורט הנוכחי שנבחר:

- **צלילי אימון:** בחרו Off כבוי, Soft חלש, Loud חזק או Very load חזק מאוד.
- **הגדרות דופק:** תצוגת דופק: בחרו Beats per minute פעימות לדקה (BPM), % of maximum (%) מהמקסימום). Check HR zone limits בדקו את גבולות אזור הדופק, Hr visible to other devices (HR) גלוי להתקן אחר): בחרו **פועל** או **כבוי**. אם תבחרו פועל, התקנים תואמים אחרים (ציוד חדר כושר לדוגמא) יכולים לזהות את הדופק שלכם.
- **הקלטת GPS:** בחרו **off** כבוי, או **on** פעיל.
- **צפייה במהירות:** בחרו Km/h ק"מ/שעה (קמ"ש) או Min/km דקות/ק"מ (דקות לק"מ). אם בחרתם ביחידות האימפריאליות, בחרו mph מייל/שעה (מייל לשעה) או min/mi דקות/מייל (דקות למייל).
- **השהייה אוטומטית:** בחרו On פועל או off כבוי. אם תגדירו השהייה אוטומטית פועלת, האימון יושהה באופן אוטומטי כאשר אתם מפסיקים לנוע.
- **הקפה אוטומטית:** בחרו Off כבוי, Lap distance מרחק ההקפה או Lap duration משך ההקפה. אם תבחר מרחק ההקפה לאחר שכל הקפה מבוצעת, הגדירו את מרחק ההקפה. אם תבחרו משך ההקפה, הגדירו את משך ההקפה לאחר שכל הקפה בוצעה.
- בתצוגת אימון, לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להיכנס את תפריט מהיר. בתפריט המהיר של תצוגת האימון תמצאו:
 - **נעילת כפתורים:** לחצו על START כדי לנעול את הכפתורים. כדי לשחרר את הנעילה, לחצו לחיצה ממושכת על LIGHT.
 - **הגדרת תאורה (פועלת קבוע):** בחרו **On** פעיל או **Off** כבוי.
 - **שעון אינטרוולים:** קבעו זמן ו/או מרחק המבוסס על שעון עצר אינטרוולים כדי לקצוב זמן במדויק עבור שלבי פעולה ומנוחה באימוני האינטרוולים שלכם.
 - **מעריך זמן סיום:** קבעו את המרחק עבור האימון ו-M400 יעריך את זמן סיום האימון בהתאם למהירות שלכם.
 - **מידע על המיקום הנוכחי:** אפשרות זו זמינה רק אם GPS מוגדר כפעיל עבור פרופיל הספורט.
- בחרו ב- **Set Location guide on** הפעלת מדריך הכיוון, ולחצו על START הפעלה. יוצג **Location guide arrow view set on** תצוגת חץ כיוון מיקום מופעלת, ו-M400 יעבור לתצוגת חזרה לנקודת תחילת האימון. במצב השהייה, לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT כדי לעבור אל התפריט המהיר. בתפריט המהיר של מצב השהייה תמצאו:
 - **נעילת כפתורים:** לחצו על START כדי לנעול את הכפתורים. כדי לשחרר את הנעילה, לחצו לחיצה ממושכת על LIGHT.
- **צלילי אימון:** בחרו Off כבוי, Soft חלש, Loud חזק או Very load חזק מאוד.
- **הגדרות דופק:** תצוגת דופק: בחרו Beats per minute פעימות לדקה (BPM), % of maximum (%) מהמקסימום). Check HR zone limits בדקו את גבולות אזור הדופק, Hr visible to other devices (HR) גלוי להתקן אחר): בחרו **פועל** או **כבוי**. אם תבחרו פועל, התקנים תואמים אחרים (ציוד חדר כושר לדוגמא) יכולים לזהות את הדופק שלכם.
- **הקלטת GPS:** בחרו **off** כבוי, או **on** פעיל.
- **צפייה במהירות:** בחרו Km/h ק"מ/שעה (קמ"ש) או Min/km דקות/ק"מ (דקות לק"מ). אם בחרתם ביחידות האימפריאליות, בחרו mph מייל/שעה (מייל לשעה) או min/mi דקות/מייל (דקות למייל).
- **השהייה אוטומטית:** בחרו On פועל או off כבוי. אם תגדירו השהייה אוטומטית פועלת, האימון שלכם יושהה באופן אוטומטי כאשר אתם מפסיקים לנוע.

- **הקפה אוטומטית:** בחרו Off כבוי, Lap distance מרחק ההקפה או Lap duration משך ההקפה. אם תבחר מרחק ההקפה לאחר שכל הקפה מבוצעת, הגדירו את המרחק ההקפה. אם תבחרו משך ההקפה, הגדירו את משך ההקפה לאחר שכל הקפה בוצעה.
- ① הקלטת GPS חייבת להיות מופעלת כדי להשתמש בהקפה אוטומטית על בסיס מרחק.

עדכון חומרה (Firmware)

החומרה של ה-M400 ניתנת לעדכון. בכל פעם שגרסת חומרה חדשה זמינה, FlowSync יודיע לכם בעת חיבור ה-M400 למחשב עם כבל USB. מורידים את עדכוני החומרה באמצעות כבל USB ותוכנת FlowSync. האפליקציה Flow גם תודיע לכם כאשר חומרה חדשה זמינה.

עדכוני חומרה מבוצעים כדי לשפר את התפקודיות של ה-M400. הם יכולים לכלול שיפורים לתכונות קיימות, תכונות חדשות לגמרי או תיקוני באגים, למשל.

כיצד לעדכן חומרה

כדי לעדכן את החומרה של M400, חייב להיות לכם:

- חשבון שירות אינטרנט Flow
- תוכנת FlowSync מותקנת
- רישום ה-M400 שלכם בשירות האינטרנט של Flow
- ① היכנסו ל: flow.polar.com/start וצרו חשבון Polar בשירות האינטרנט של Polar Flow והורידו והתקינו תוכנת FlowSync על גבי המחשב האישי.

כדי לעדכן את החומרה:

1. חברו את מחבר ה-USB אל שקע ה-USB של M400 וחברו את הקצה השני של הכבל למחשב.
2. FlowSync מתחיל את סנכרון הנתונים שלכם.
3. לאחר הסנכרון, אתם מתבקשים לעדכן את החומרה.
4. בחרו **Yes** כן. חומרה חדשה מותקנת (זה יכול לקחת קצת זמן), וה-M400 יאוחל.

- ① לפני עדכון החומרה, הנתונים החשובים ביותר מה-M400 שלכם מסונכרנים לשירות האינטרנט של Flow. לכן לא תאבדו את הנתונים חשובים בעת עדכון.

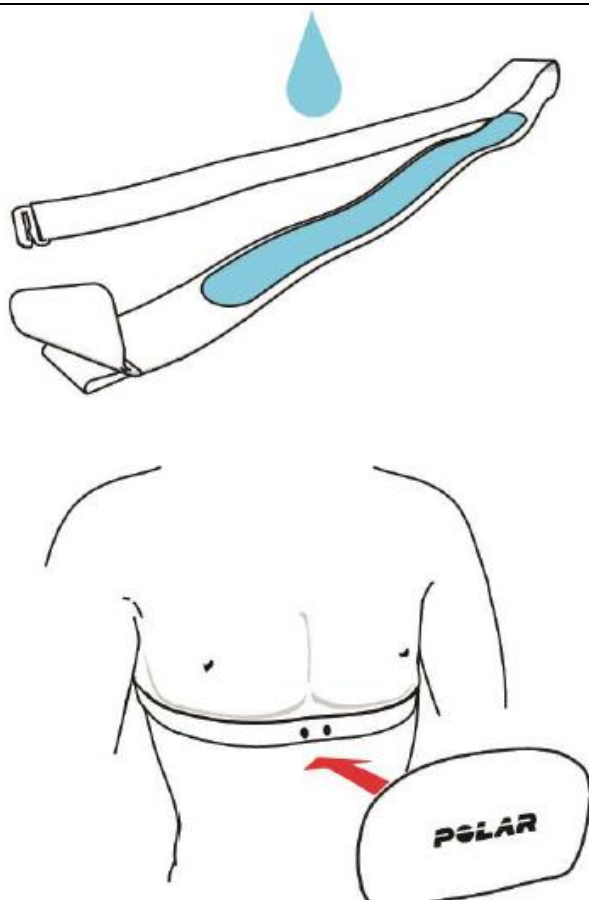
לבישת חיישן דופק

השתמשו במשדר דופק שלנו בעת אימון כדי להפיק את המרב מתכונות האימון החכמות הייחודיות של Polar. נתוני דופק נותנים לכם תובנה על מצבכם הפיזי והסתגלות גופכם לאימונים. דבר זה יעזור לכם לרוץ בעצימות גבוהה ולשפר את הכושר.

למרות שיש הרבה סימנים סובייקטיביים לגבי איך הגוף 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.

שיוך חיישן דופק

1. לבשו את חיישן דופק שלכם, ולחצו על **START** התחלה בתצוגת זמן כדי להיכנס למצב טרום אימונים.
 2. מוצג to pair, touch your sensor with M400 כדי לשייך, געו בחיישן שלכם **ב M400**, געו בחיישן דופק שלכם **ב M400** ואז חכו שהוא יימצא.
 3. המכשיר מציג Pair polar H7 xxxxxxxx לשייך Polar H7 xxxxxxxx, בחרו **Yes** כן.
 4. Pairing completed השייך הושלם מוצג כאשר סיימתם.
- ניתן גם לשייך חיישן חדש ב settings הגדרות < General settings הגדרות כלליות > pair and sync שיוך וסנכרון < Pair new device שיוך מכשיר חדש. למידע נוסף על שיוך, ראו 'שיוך'

1. הרטיבו מעט את אזורי האלקטרודות של הרצועה. 2. חברו את המשדר לרצועה. 3. התאימו את אורך הרצועה כדי שתתאים בהיקף ותהיה הדוקה עליכם. קשרו את הרצועה סביב החזה, מתחת לשרירי החזה, וחברו את הוול לקצה השני של הרצועה. 4. בדקו שאזורי האלקטרודה הלחים צמודים לעורכם ושהלוגו של Polar על המחבר הוא במצב מרכזי מאונך.	
---	---

ⓘ 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.

התחלת סבב אימון

לבשו את משדר הדופק, ווודאו ששייכתם אותו עם ה- M400 שלכם.

בתצוגת זמן, לחצו על START התחלה כדי להיכנס למצב טרום אימון.	
בחרו את פרופיל הספורט בו תרצו להשתמש באמצעות UP/DOWN מעלה/מטה. ① כדי לשנות את הגדרות פרופיל הספורט לפני תחילת האימון (במצב טרום אימון), לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להיכנס לתפריט המהיר. כדי לחזור למצב טרום האימון, לחצו על BACK חזרה.	
הישארו במצב טרום אימון עד שה- M400 ימצא את אותות לוויין ה- GPS ומשדר הדופק יוודא שמידע האימון שלכם מדויק. כדי לקלוט את אותות לוויין ה- GPS, צאו החוצה והתרחקו מבניינים ועצים גבוהים. ענודו את ה- M400 עם הפנים כלפי מעלה על פרק כף ידכם. החזיקו אותו במצב אופקי מולכם והרחק מן החזה. שמרו על הזרוע ופרק כף היד מעל לגובה החזה במהלך החיפוש. <u>עמדו במקום עד ש-M400 ימצא את אותות הלוויין.</u> הדבר אורך בדרך כלל 30-60 שניות בפעם הראשונה. בפעמים הבאות הדבר יארך שניות ספורות בלבד. הערך באחוזים המוצג סמוך לסמל ה- GPS מציין מתי ה- GPS מוכן. כאשר הוא מגיע אל 100% יוצג OK ואתם מוכנים לצאת. M400 מצא את אות משדר הדופק שלכם, כאשר הדופק יוצג. כאשר ה- M400 מצא את כל האותות, לחצו על START התחלה. Recording started הקלטה התחילה מוצג, ואתם יכולים להתחיל להתאמן. ① לקבלת ביצועי GPS הטובים ביותר, מומלץ לענוד את ה- M400 על פרק היד כשהתצוגה פונה כלפי מעלה. עקב מיקום אנטנת ה- GPS על M400 לא מומלץ לענוד אותו על הצד התחתון של פרק היד. בעת הרכבה על כידון של אופניים, וודאו שהתצוגה פונה כלפי מעלה. ② ה- M400 משתמש בטכנולוגיית חיזוי לוויין AssistNow™ להשגת לוויין במהירות. טכנולוגיה זו מנבאת במדויק את מיקומי הלוויין לתקופה של עד שלושה ימים לאחר המיקום הראשוני ומאפשרת לכם למצוא אותות לוויין במהירות של עד 10 שניות.	

במהלך הקלטת אימון תוכלו להחליף את תצוגת האימון עם UP/DOWN. כדי להחליף את ההגדרות מבלי לעצור את הקלטת האימון, לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להיכנס לתפריט מהיר. לקבלת מידע נוסף, ראו "תפריט מהיר".

כדי להשהות את האימון, לחצו על כפתור BACK אחורה, Recording Paused ההקלטה מושהית, יופיע על הצג ו-M400 יעבור למצב מושהה. כדי להמשיך את האימון לחצו על START.

כדי להפסיק את האימון לחצו לחיצה ממושכת על כפתור BACK למשך 3 שניות במהלך הקלטת אימון או במצב מושהה עד להופעת Recording Ended ההקלטה הסתיימה, על הצג.

התחלת אימון עם יעד אימון

תוכלו ליצור יעדי אימון מפורטים בשירות האינטרנט Flow ולסנכרן אותם עם M400 באמצעות תוכנת Flowsync או אפליקציית Flow. במהלך האימון תוכלו לעקוב בקלות אחר ההנחיות על המכשיר.

כדי להתחיל אימון עם יעד אימון פעלו באופן הבא:

1. התחילו על ידי כניסה ל- **Diary** יומן או **Favorite** מועדף.
2. ב- **Diary** יומן, בחרו את היום בו היעד מתוכנן ולחצו על **START** התחלה, ולאחר מכן בחרו את היעד מהרשימה ולחצו על **START**. כל ההערות שהוספתם ליעד יוצגו.

או

- ב- **Favorite** מועדפים, בחרו את היעד מהרשימה ולחצו על **START** התחלה. כל ההערות שהוספתם ליעד יוצגו.
 3. לחצו על **START** כדי להיכנס למצב טרום אימונים, ובחרו את פרופיל הספורט שברצונכם להשתמש.
 4. ברגע שה- M400 מצא את כל האותות, לחצו על **START**. Recording started ההקלטה התחילה מוצג ואתם יכולים להתחיל להתאמן.
- לקבלת מידע נוסף על יעדי אימון, ראו "יעדי אימון".

התחלת אימון עם שעון עצר אינטרוולים

תוכלו להגדיר שעון עצר אחד חוזר או שניים מתחלפים על בסיס מרחק ו/או זמן כדי לכוון את שלבי האימון והמנוחה באימון אינטרוולים.

① תוכלו להתחיל את שעון העצר אינטרוולים גם במהלך האימון, למשל לאחר החימום. לחצו לחיצה ממושכת על LIGHT כדי להיכנס אל תפריט מהיר ואז בחרו בשעון עצר אינטרוולים.

התחילו אימון עם מעריך זמן סיום

הגדירו את המרחק לאימון וה- M400 יעריך את זמן הסיום של האימון בהתאם למהירותכם.

1. התחילו על ידי כניסה אל **Timers** שעוני עצר < **Finish time estimator** מעריך זמן סיום.
 2. כדי להגדיר את מרחק היעד היכנסו אל **Set distance** הגדירו מרחק, ובחרו 5 ק"מ, 10 ק"מ, ½ מרתון, מרתון או **Set other distance** הגדרת מרחק אחר, ולחצו על **START**. יוצג **Finish time will be estimated for XX.XX** זמן הסיום יוערך עבור XX.XX.
 3. בחרו ב- **Start XX.XX Km / X.XX mi** התחלת XX.XX ק"מ / X.XX מייל, ולחצו על **START** כדי להיכנס אל מצב טרום אימון ואז בחרו בפרופיל הספורט בו תרצו להשתמש.
 4. כאשר M400 מצא את כל האותות, לחצו על **START**. **Recording started** התחלת אימון עם יעד אימון ההקלטה התחילה, יוצג ותוכלו להתחיל באימון.
- ❗ תוכלו להתחיל את מעריך זמן הסיום גם במהלך האימון, למשל לאחר החימום. לחצו לחיצה ממושכת על **LIGHT** כדי להיכנס אל תפריט מהיר ואז בחרו במעריך זמן סיום.

פונקציות במהלך אימון

ביצוע הקפה LAP

לחצו על **START** כדי להקליט הקפה. ניתן לבצע הקפות גם באופן אוטומטי. בהגדרות פרופיל ספורט, הגדירו **Automatic lap to lap distance** הקפה אוטומטית למרחק הקפה או **Lap duration** משך הקפה. אם תבחרו **Lap distance** מרחק הקפה, הגדירו את מרחק ההקפה לכל הקפה. אם תבחרו **Lap duration** הגדירו את משך זמן ההקפה לכל הקפה.

נעילת אזור דופק

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

החלפת שלב במהלך אימון אינטרוולים

לחצו לחיצה ארוכה על **LIGHT**. **Quick menu** תפריט מהיר מוצג. בחרו **Start next phase** התחילו שלב הבא מהרשימה, ולחצו על **START** (אם נבחרה החלפת שלב ידנית בעת יצירת היעד). אם נבחר אוטומטי, השלב ישתנה באופן אוטומטי לאחר שסיימתם שלב.

שינוי הגדרות בתפריט מהיר

לחצו לחיצה ארוכה על **LIGHT**. תפריט מהיר מוצג. באפשרותכם לשנות את ההגדרות הבאות בלי להפסיק את האימון.

- **הגדרת תאורת רקע פועלת קבוע:** בחרו **Set backlight on** הגדרת תאורת רקע פועלת מהרשימה, ולחצו **START**. כאשר מופעל, תאורת הרקע נשארת פועלת ברציפות. תוכלו לכבות או להדליק את תאורת הרקע על ידי לחיצה על **START**. שימו לב כי שימוש בפונקציה זו מקצר את חיי הסוללה.

- **הגדרת מדריך מיקום פועל:** תכונת 'חזרה להתחלה' מובילה אתכם חזרה לנקודת המוצא של האימון. בחרו Set location guide on מדריך מיקום פועל, Location guide arrow view set on תצוגת חץ מוביל למיקום פועלת, יוצג. למידע נוסף ראו "חזרה להתחלה"
- **הגדרת שעון עצר אינטרוולים מבוסס זמן / מרחק:** בחרו Interval Timer שעון עצר אינטרוולים מן הרשימה ולחצו על START. בחרו Start X.XX km / XX:XX כדי להשתמש בשעון עצר שהוגדר קודם לכן או צרו שעון עצר חדש ב- Set timer הגדרת שעון טיימר.
- **התחלת מעריך זמן סיום:** בחרו Finish time estimator מן הרשימה ולחצו על START. בחרו ב- Start XX.XX Km / X.XX mi התחלת XX.XX ק"מ / X.XX מייל כדי להשתמש ביעד מרחק שהוגדר קודם לכן או צרו יעד חדש ב- Set Distance הגדרת מרחק.
- **הגדירו השהיה אוטומטית מופעלת או כבויה:** כאשר אתם מתחילים או מפסיקים לנוע, M400 מתחיל או מפסיק את הקלטת האימון באופן אוטומטי. הקלטת GPS חייבת להיות מופעלת כדי שהשהיה אוטומטית תפעל.

השהייה / עצירת אימון

1. כדי להשהות אימון, לחצו על כפתור BACK. Recording paused הקלטה מושהית מוצג ו-M400 יעבור למצב מושהה. כדי להמשיך באימון שלכם, לחצו על START.	
2. כדי להפסיק את האימון, לחצו לחיצה ארוכה על כפתור BACK למשך שלוש שניות במהלך האימון או במהלך השהיה עד ש-Recording ended ההקלטה הסתיימה מוצג.	

❗ אם תפסיקו את האימון שלכם לאחר השהיה, הזמן שחלף לאחר ההשהיה לא ייכלל בסך כל זמן האימון.

לאחר האימון

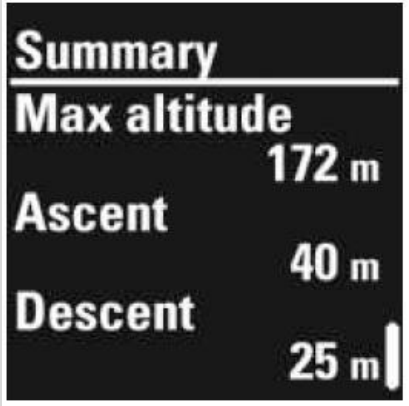
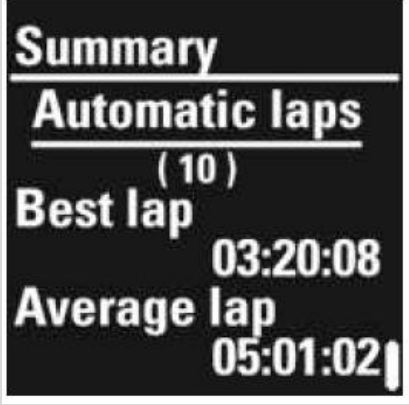
קבלו ניתוח מידי ותובנות מעמיקות על האימונים וההתאוששות עם ה-M400, אפליקציית Flow ושירות האינטרנט של Flow.

סיכום אימון על ה-M400 שלכם

בתום כל אימון, תקבלו סיכום אימון מידי. כדי לצפות בסיכום האימון מאוחר יותר, גשו אל **Diary** יומן, ובחרו יום ואז בחרו את סיכום האימון בו תרצו לצפות.

M400 יציין אתכם בכל פעם שתגיעו אל התוצאה האישית הטובה ביותר שלכם בממוצע מהירות / צעדים, מרחק או קלוריות. התוצאות הטובות ביותר נפרדות עבור כל פרופיל ספורט.	Summary  Longest distance 8:20 km!
הזמן בו התחלתם את האימון, משך האימון והמרחק שכיסייתם במהלך האימון. ⓘ המרחק יוצג אם התאמתם בחוץ ופונקציית ה-GPS מופעלת.	Summary Start time 11:58 Duration 51:35:7 Distance 8.20 km
משוב כתוב על הביצועים שלכם. המשוב מבוסס על פיזור זמן האימון על אזורי דופק, שריפת קלוריות ומשך האימון. לחצו על START למידע נוסף. ⓘ יתרונות האימון מוצגים אם השתמשתם במשדר דופק והתאמתם למשך פרק זמן מצטבר של לפחות 10 דקות באזורי הדופק.	Benefit Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain

משך הזמן בו שהיתם בכל אזור דופק. ⓘ גלוי, אם חיישן דופק בשימוש	Summary HR zones 5 4 3 2 1 00:01:27 00:11:20 00:22:02 00:08:11 00:07:20
הדופק הממוצע והגבוה ביותר שלכם מוצגים בפעימות לדקה ובאחוזים מהדופק המקסימלי שלכם. ⓘ נתן לראות, אם חיישן דופק בשימוש.	Summary Avg heart rate 142 (76%) Max heart rate 176 (95%)
קלוריות שנשרפו במהלך האימון ו- % שריפת השומן מהקלוריות	Summary Calories 682 kcal Fat burn % of calories 35 %
מהירות/ קצב ממוצעים ומרביים של האימון. ⓘ נתן לראות אם התאמתם בחוץ ופונקציית ה- GPS מופעלת.	Summary Average pace 5:58 min/km Maximum pace 4:36 min/km
מדד הריצה שלכם מחושב כאשר אתם מתאמנים בחוץ עם פונקציית GPS מופעלת ואתם משתמשים במשדר דופק. הדרישות הבאות מחייבות גם הן: - פרופיל הספורט בו משתמשים הוא ספורט מסוג ריצה (ריצה, ריצת כביש, ריצת דרך וכדומה). - המהירות חייבת להיות לפחות 6 קמ"ש / 3.75 מייל/שעה למשך 12 דקות לפחות. למידע נוסף עיינו באינדקס הריצה.	Summary Running Index Good 44

גובה מרבי, טיפוס מטרים/feet וירידה מטרים/Feet. ① ניתן לראות אם התאמתם בחוץ ופונקציית ה-GPS מופעלת.	
מספר ההקפות וההקפה הטובה ביותר וההקפה הממוצעת. לחצו על START למידע נוסף.	
מספר ההקפות האוטומטיות וההקפה האוטומטית הטובה ביותר וההקפה האוטומטית הממוצעת. לחצו על START למידע נוסף.	

אפליקציית Polar Flow

סנכרנו את ה-M400 שלכם עם אפליקציית Flow כדי לנתח את הנתונים שלכם בזריזות לאחר כל אימון. אפליקציית Flow מאפשרת לכם לראות סקירה מהירה של נתוני האימונים 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](#)".

תכונות

35	GPS
35	חזרה להתחלה (Back to start)
36	מעקב פעילות 24/7
36	נתוני פעילות
38	אימון חכם
39	יתרונות האימון
40	מבחן כושר
43	אינדקס ריצה
45	אזורי דופק
49	קלוריות חכמות
49	פרופיל ספורט

GPS

ל- M400 יש GPS מובנה המספק מהירות מדויקת ומדידת מרחק עבור מגוון סוגי ספורט בחוץ, ומאפשר לכם לראות את מסלולכם על המפה באפליקציית Flow ושירות אינטרנט אחרי אימונכם.

M400 כולל את תכונות ה-GPS הבאות:

- Altitude, ascent and descent גובה, עליות וירידות: מדידת גובה בזמן אמת, בנוסף לעליה או ירידה במטר/feet.
- Distance מרחק: נותן לכם מרחק מדויק בזמן ולאחר האימון.
- Speed / pace מהירות/קצב: מידע מהירות/קצב מדויקים במהלך ולאחר האימון.
- Running index מדד ריצה: ב-M400, אינדקס הריצה מבוסס על קצב לב ונתוני המהירות שנמדדו במהלך הריצה. זה נותן מידע על רמת הביצועים שלך, הכושר האירובי וכלכלת הריצה.
- Back to start חזרה להתחלה: מכון אתכם לנקודת המוצא שלכם במרחק הקצר ביותר האפשרי, תוך הצגת המרחק לנקודת המוצא. עכשיו אתם יכולים לבדוק מסלולים הרפתקניים יותר ולחקור אותם בבטחה, בידיעה שאתם במרחק של לחיצת כפתור מלראות את הכיוון למקום שבו התחלתם.

📌 לקבלת ביצועי GPS הטובים ביותר, מומלץ לענוד את ה-M400 על פרק היד כשהתצוגה פונה כלפי מעלה. עקב מיקום אנטנת ה-GPS על M400 לא מומלץ לענוד אותו על הצד התחתון של פרק היד. בעת הרכבה על כידון האופניים, וודאו שהתצוגה פונה כלפי מעלה.

Back to start חזרה להתחלה

תכונת חזרה להתחלה מכוונת אתכם לנקודת ההתחלה של האימון.

כדי להשתמש בתכונה חזרה להתחלה:

1. לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT. תפריט מהיר מוצג.
2. בחרו Set location guide on הגדרת מדריך מיקום פועל, Location guide arrow view set on תצוגת חץ כיוון מיקום תוצג ו-M400 יעבור לתצוגת Back to start חזרה לנקודת ההתחלה.

כדי לחזור לנקודת המוצא שלכם:

- שמרו את M400 במצב אופקי מולכם.
- המשיכו לנוע על מנת שה-M400 יקבע לאיזה כיוון אתם מתקדמים. חץ יצביע לכיוון נקודת המוצא שלכם.
- כדי לחזור לנקודת ההתחלה, התקדמו תמיד עם כיוון החץ.
- M400 מציג גם את המרחק הישיר (בקו ישר) בינכם ובין נקודת ההתחלה.
- כאשר אתם בסביבה לא מוכרת, תמיד דאגו שתהיה לכם מפה בהישג יד למקרה שה-M400 מאבד את אות הלוויין או שהסוללה נגמרה.

מעקב פעילות 24/7

M400 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 מחוץ למחזורי האימון שלכם.

תקבלו מדריך יעד פעילות יומי וכיצד להגיע אל היעד. M400 גם מזכיר לכם לקום ולזוז כאשר אינכם פעילים למשך פרק זמן ממושך מדי. צפו במידע על M400 או אפליקציית Polar Flow.

יעד הפעילות היומי אותו תקבלו מ-M400 מבוסס המלצות פעילות גופנית גלובליות עבור פעילויות בעלות עצימות בינונית וגבוהה, בנוסף על ממצאי מחקרים על ההשפעות הבריאותיות השליליות שיש בישיבה ממושכת על גופכם. יעד הפעילות היומי אותו תקבלו מ-M400 עשוי להיות בעצם גבוה במעט מאשר ברוב ההמלצות. בנוסף לשעה אחת של פעילות בעצימות בינונית, גם לפעילות בעצימות נמוכה יש תפקיד חשוב במילוי דרישות יעד הפעילות היומי הנקבע על ידי M400.

יעד הפעילות היומי מבוסס על ההגדרות הפיזיות שלכם ועל יום טיפוס. אם אתם עובדים במשרד, למשל, מצופה מכם להגיע לפחות לארבע שעות פעילות בעצימות נמוכה במהלך יום רגיל. מבני אדם העומדים והולכים במהלך שעות העבודה שלהם, יש ל-M400 ציפיות גבוהות יותר.

מידע פעילות

M400 ממלא בהדרגה סרגל פעילות כדי לציין את התקדמותכם אל היעד היומי. תוכלו לצפות בסרגל הפעילות ב-Today's activity הפעילות היומית, וכאופציה, גם תצוגת זמן (שנו את מראה השעון על ידי לחיצה ממושכת על UP מעלה).

בפעילות היומית תוכלו לראות עד כמה היה היום שלכם פעיל עד עתה ולקבל הנחיות כיצד להגיע אל היעד שהצבתם לעצמכם.

• פעילות

- **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 (פעילות חילוף החומרים המינימלית הנחוצה לצורך קיום חיים).
- **Steps** צעדים: צעדים שצעדתם עד עתה. כמות וסוג תנועת הגוף נרשמים ומומרים להערכת צעדים. ההמלצה הבסיסית היא להתכוון אל 10,000 צעדים או יותר ביום.
- **To go** כדי להגיע: M400 מציע לכם אפשרויות כיצד להגיע אל יעד הפעילות היומי שלכם. הוא מעדכן אתכם עוד כמה תצטרכו להיות פעילים אם בחרתם בפעילות בעצימות 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-M400 '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

M400 מזהה אם אתם לא פעילים לפרק זמן ארוך מדי במשך היום. ומכיוון שהוא רוצה לעזור לכם להישאר פעילים, הוא אינו מתבייש להזכיר לכם שאתם יושבים על הישבן כבר זמן רב מדי.

אם אינכם זזים למשך שעה, יוצג **It's time to move** הגיע זמן לזוז. קומו ומצאו דרך להיות פעילים.

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

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

מידע על השינה בשירות אינטרנט Flow ואפליקציית Flow

אם תענדו את M400 במהלך הלילה הוא יעקוב אחר שנתכם. אין צורך בהפעלת מצב שינה. M400 יזהה באופן אוטומטי מתנועות פרק היד שלכם שאתם ישנים.

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 שעה 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.

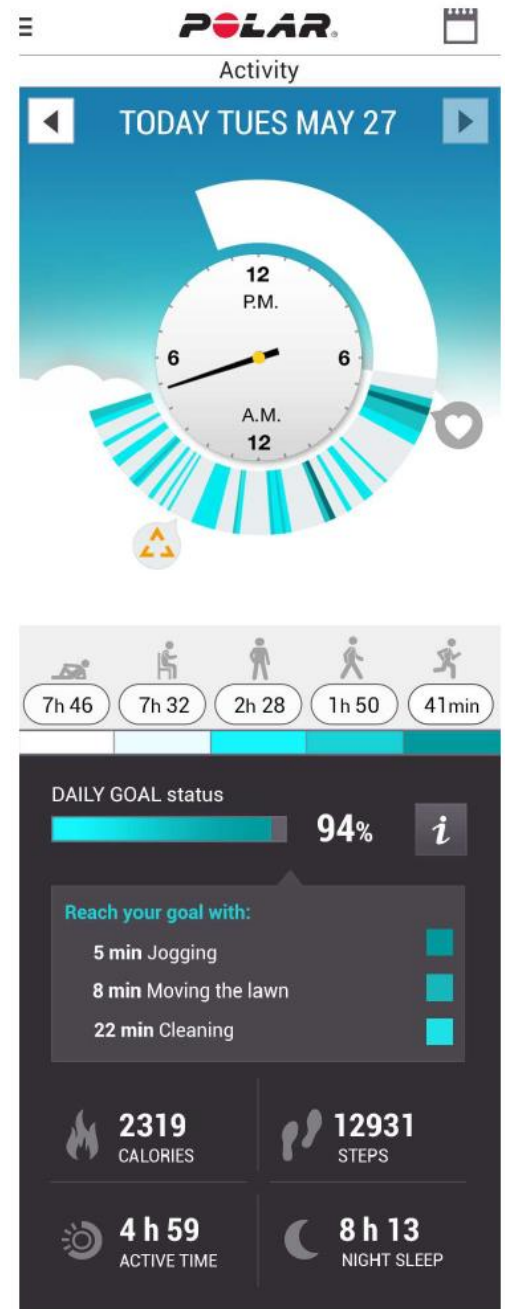
זמן השינה, ואיכותה (רגועה או חסרת מנוחה) מוצגים באפליקציית Polar Flow ושירות האינטרנט Polar Flow לאחר סנכרון. פרקי הזמן של שינה רגועה וללא תזוזה מחושבים כשינה רגועה. פרקי זמן בהם אתם זזים ומשנים תנוחות מחושבים כשינה חסרת מנוחה. במקום לסכם באופן פשוט את כל פרקי הזמן של חוסר תנועה, האלגוריתם מעניק משקל 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.

ידעית 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 פעילות באפליקציית Flow

עם אפליקציה הטלפון הנייד של Polar Flow תוכלו לעקוב אחר הפעילות היומית ולנתח אותה תוך כדי התרחשויות ולסנכרן את המידע באופן אלחוטי מ-M400 אל שירות האינטרנט של Polar Flow.

לצורך מידע נוסף עיינו ב-אפליקציית Polar Flow.



אימון חכם

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

M400 כולל את תכונות האימון חכמות הבאות:

- יתרונות האימון
- מבחן כושר
- עומס אימון
- מדד ריצה
- אזורי דופק
- קלוריות חכמות

יתרונות האימון

תכונת יתרונות האימון עוזרת לכם להבין טוב יותר את ההשפעות של האימונים שלכם. תכונה זו מחייבת שימוש במשדר דופק. אחרי כל אימון אתם מקבלים משוב טקסטואלי על האימון שלכם בתנאי שהתאמתם לפחות זמן כולל של 10 דקות באזורי דופק. המשוב מבוסס על פיזור זמן האימון על אזורי ספורט, שריפת קלוריות ומשך הפעילות. בקבצי אימון תקבלו את המשוב עם יותר פרטים. התיאור של אפשרויות יתרונות האימון השונים מפורט בטבלה הבאה.

משוב	יתרון אימון
+ Maximum training אימון מרבי+	איזה אימון מפרך! 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 מפרך! 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.
+ Tempo training אימוני קצבי+	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 מקצבי	קצב נהדר! שיפרתם את הכושר האירובי, המהירות, ואת היכולת לקיים את המאמץ בעוצמה גבוהה למשך פרק זמן ארוך יותר.
Tempo & Steady state training אימון יציב וקצבי	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.

משוב	יתרון אימון
Steady state & Tempo Training אימון קצבי ויציב	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 training אימון יציב+	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 & Basic training, long אימון יציב ובסיסי ארוך	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 אימון יציב ובסיסי	מצוין! שיפרתם את סיבולת השרירים והכושר האירובי שלכם. אימון זה גם פיתח את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.
Basic & Steady state training, long אימון בסיסי יציב ארוך	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 אימון בסיסי ויציב	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 training, long אימון בסיסי ארוך	נהדר! אימון ארוך, נמוך בעוצמה משפר את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.
Basic training אימון בסיסי	כל הכבוד! אימון בעוצמה נמוכה זה שיפר את הסיבולת הבסיסית שלכם ואת יכולת הגוף לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית.
Recovery training אימוני התאוששות	אימון נחמד מאוד להחלמה שלכם. פעילות גופנית קלה כמו זה מאפשרת לגופכם להסתגל לאימונים.

FITNESS TEST מבחן כושר

מבחן כושר Polar הוא דרך קלה, בטוחה ומהירה להעריך את הכושר האירובי במנוחה. התוצאה, Polar OwnIndex, דומה לתצורות חמצן מרבית (V_{O2max}) 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 במוצע 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 שלוהה. 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 שעותיים עד שלוש שעות לפני הבדיקה.
- הימנעו ממאמץ פיזי כבד, אלוהול, תרופות וממריצים ביום הבדיקה וביום קודם לכן.
- אתם צריכים להיות רגועים ושקטים. לשכב ולהירגע במשך 1-3 דקות לפני תחילת הבדיקה.

לפני הבדיקה

לבשו את חיישן דופק שלכם. לקבלת מידע נוסף, ראו "לבישת חיישן דופק".
לפני שתתחילו את הבדיקה, וודאו שההגדרות הפיזיות שלכם, כולל רקע האימונים, מדויקים, ב- Settings הגדרות < Physical settings הגדרות פיזיות.

ביצוע הבדיקה

כדי לבצע את מבחן הכושר, היכנסו ל Tests מבחנים < Fitness test מבחן כושר < relax and start the test הירגעו והתחילו בבדיקה.

- **Searching for heart rate** 'מחפש דופק' מוצג. כאשר דופק נמצא, גרף דופק, הדופק הנוכחי שלכם ו- **Lie down & Relax** 'שכבו והירגעו' מוצג בתצוגה. הישארו רגועים והגבילו תנועות גוף ותקשורת עם אנשים אחרים.
- אתם יכולים להפסיק את הבדיקה בכל שלב על ידי לחיצה על BACK, **Test Cancelled** 'מבחן בוטל' מוצג.
- אם ה- M400 אינו מקבל את אות הדופק שלכם, ההודעה **Test Failed** 'המבחן נכשל' מוצגת. במקרה כזה, אתם צריכים לבדוק שאלקטרודות חיישן הדופק רטובות ושרצועת הבד מתאימה לגופכם בנוחות.

תוצאות בדיקה

כאשר המבחן הסתיים, תשמעו שני צפצופים, יחד עם תיאור של תוצאת מבחן הכושר שלכם ו- VO_{2max} המשוער שלכם מוצג.

Update to VO_{2max} to physical settings? 'עדכון ל- VO_{2max} להגדרות פיזיות?' מוצג.

- בחרו **Yes** כן כדי לשמור את הערך להגדרות הפיזיות שלכם.
- בחרו **No** לא רק אם אתם יודעים את ערך VO_{2max} שלכם שנמדד לאחרונה, ואם הוא השתנה ביותר מרמה אחת מהתוצאה.
- תוצאת הבדיקה האחרונה שלכם מוצגת ב- **Test** בדיקות < **Fitness test** מבחן כושר < **Latest result** התוצאה האחרונה. רק תוצאת הבדיקה שבוצעה לאחרונה מוצגת.
- לניתוח חזותי של תוצאות בדיקת כושר שלכם, היכנסו לשירות האינטרנט Flow ובחרו את הבדיקה מהיומן שלכם כדי להציג את הפרטים ממנה.

רמות כושר

גברים

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

נשים

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

הסיווג מבוסס על סקירת ספרות של 62 מחקרים בהם VO_{2max} נמדד באופן ישיר באנשים בוגרים ובריאים בארה"ב, קנדה ו- 7 מדינות באירופה. התייחסות: shcvartz E, Reibold RC. נורמות כושר אירובי לגברים ונשים בגילאים 6 עד 75 שנים: ביקורת1990. 61:3-11. Aviat space environ med ..

קשר ברור קיים בין צריכת חמצן המרבית (VO_{2max}) של הגוף וסיבולת לב-ריאה כיוון שאספקת חמצן לרקמות תלויה בתפקוד לב וריאות. VO_{2max} (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_{2max} על ידי בדיקות כושר (למשל מבחני פעילות גופנית מרבית, מבחני פעילות גופנית משניים, מבחן כושר polar). VO_{2max} הוא מדד טוב של כושר לב-ריאה ומבא טוב של יכולת ביצוע באירועי סיבולת כמו ריצה למרחקים, רכיבה על אופניים, סקי ושחייה.

ערכי VO_{2max} 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).

RUNNING INDEX מדד ריצה

מדד ריצה מציע דרך קלה לעקוב אחר שינויי הביצועים בריצה. ערך מדד ריצה הוא אומדן לביצועי ריצה אירוביים מרביים, המושפע מכושר אירובי ונתוני ריצה. על ידי הקלטת מדד ריצה לאורך זמן, אתם יכולים לעקוב אחר התקדמות. שיפור אומר שריצה בקצב נתון דורשת פחות מאמץ, או שהמהירות/שהקצב שלכם מהיר יותר ברמה מסוימת של מאמץ.

על מנת לקבל את המידע מדויק ביותר על הביצועים שלכם, וודאו שהגדרתם את HR_{max} הדופק המרבי שלכם.

מדד ריצה מחושב במהלך כל אימון, כאשר משדר הדופק וה-GPS פועלים וכאשר מתקיימות הדרישות הבאות:

- פרופיל הספורט בשימוש הוא ספורט מענפי ריצה (ריצה, ריצה על כביש, ריצה בשביל וכו')
- המהירות צריכה להיות 6 ק"מ/שעה / 3,75 מייל/שעה או מהר יותר ומשך זמן מינימאלי 12 דקות.

החישוב מתחיל כאשר אתם מתחילים להקליט את האימון. במהלך אימון, אתם יכולים לעצור פעמיים ברמזורים, למשל, מבלי להפריע לחישוב. אחרי האימון שלכם, ה-M400 מציג ערך מדד ריצה ומאחסן את התוצאה בסיכום האימון.

השוו את התוצאה שלכם לטבלה שלהלן.

ניתוח לטווח קצר

גברים

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

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

הסיווג מבוסס על סקירת ספרות של 62 מחקרים בהם VO_{2max} נמדד באופן ישיר באנשים בוגרים ובריאים בארה"ב, קנדה ו-7 מדינות באירופה. התייחסות: shcvartz E, Reibold RC. נורמות כושר אירובי לגברים ונשים בגילאים 6 עד 75 שנים: ביקורת1990. 61:3-11. Aviat space environ med.

ייתכן שיהיו שינויים יומיים במדדי הריצה. גורמים רבים משפיעים על מדד הריצה. הערך שאתם מקבלים ביום נתון מושפע משינויים בנסיבות הריצה, למשל משטח שונה, רוח או טמפרטורה, בנוסף לגורמים אחרים.

ניתוח ארוך טווח

ערכי מדד ריצה בודדים יוצרים מגמה שמנבאת את ההצלחה שלכם בריצה למרחקים מסוימים.

התרשים הבא מעריך את משך הזמן שרץ יכול להשיג במרחקים מסוימים בעת ביצוע מרבי. השתמשו בממוצע מדד ריצה ארוך הטווח שלכם בפרשנות של התרשים. התחזית היא הטובה ביותר עבור ערכי מדד מהירות וריצה אלו שהתקבלו בנסיבות דומות לביצועי היעד.

ממד ריצה	מבחן קופר (מ')	5 ק"מ (שע':דק': שנ')	5 ק"מ (שע':דק': שנ')	21.098 ק"מ (שע':דק': שנ')	42.195 ק"מ (שע':דק': שנ')
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2800	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2700	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

HEART RATE ZONES אזורי דופק

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.

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 (גיל - 220)	אזור יעד
יתרונות: מאמץ מרבי או קרוב למרבי לנשימה ולשרירים. תחושה: נשימה כבדה, עייפות לשרירים. מומלץ עבור: ספורטאים מנוסים מאוד ובכוש. בפרקי זמן קצרים בלבד, בדרך כלל בהכנות האחרונות לאירועים קצרים.	פחות מ- 5 דקות	171-190 פעימות לדקה	90-100%	מרבי 
יתרונות: מגביר את היכולת והסיבולת להישאר במהירות גבוהה תחושה: גורם לעייפות שרירים ונשימה כבדה מומלץ עבור: ספורטאים מנוסים באימונים בכל ימות שנה, ולמשכי זמן שונים. הופך להיות חשוב יותר בעונות לפני תחרות.	2-10 דקות	152-172 פעימות לדקה	80-90%	קשה 

אזור יעד	עוצמת % $HR_{max} HR_{max}$ קצב לב מרבי (גיל - 220)	דוגמא: אזורי קצב לב (בפעילות) לדקה) של אדם בן 30 בעל קצב לב מקסימלי של 190 פעילות לדקה (220-30)	משך זמן לדוגמא	אפקט אימון
בינוני 	70-80%	133-152 פעילות לדקה	10-40 דקות	יתרונות: משפר את המהירות באימונים, הופך מאמצים בעוצמה בינונית לקלים יותר ומשפר את היעילות תחושה: נשימה יציבה, מבוקרת ומהירה מומלץ עבור: הכשרת ספורטאים לאירועים, או חיפוש שיפור הביצועים
קל 	60-70%	114-133 פעילות לדקה	40-80 דקות	יתרונות: משפר את כושר הבסיס הכללי. משפר את ההתאוששות ומגביר את חילוף החומרים. תחושה: עומס נוח ונמוך על השרירים הלב וכלי הדם. מומלץ ל: כולם לאימונים ארוכים בתקופות אימון ובסיס לתרגילי התאוששות במהלך עונת תחרות

אזור יעד	עוצמת % HRmax לב מרבי (גיל - 220) קצב = HRmax	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
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.

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

קלוריות חכמות

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

- משקל גוף, גובה, גיל, מין
- דופק מרבי אישי (HR_{max})
- דופק במהלך אימון
- צריכת חמצן מרבית ($VO2_{max}$) אישית

SPORT PROFILES פרופילי ספורט

מאפשר לרשום כל ענף ספורט המועדף עליכם ולקבוע הגדרות ספציפיות לכל אחד מהם. לדוגמא, אתם יכולים ליצור תצוגות מותאמות לכל ענף ספורט בו אתם מתאמנים ולערוך את הנתונים שאתם רוצה לראות כשאתם באימון: רק הדופק או רק מהירות ומרחק - מה שמתאים לכם ולצרכי האימון והדרישות שלכם.

למידע נוסף עיינו בהגדרות פרופיל ספורט ובפרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow.

אפליקציית Polar Flow

האפליקציה Polar Flow מאפשרת לראות פרשנות חזותית מידית של נתוני האימון באופן לא מקוון מיד לאחר סיום האימון. היא מאפשרת לגשת בקלות ליעדי האימונים ולהציג את תוצאות המבחנים. אפליקציית Flow היא הדרך הקלה ביותר לסנכרן את נתוני האימון מה- M400 עם שירות האינטרנט של Flow.

בעת השימוש באפליקציה עם M400 תוכלו:

- לקבל סקירה מהירה של האימון ולנתח כל פרט של הביצועים באופן מיידי.
- תצוגת מסלול על מפה
- יתרונות האימון
- שעת התחלה ומשך האימון שלכם
- מהירות/קצב ממוצע ומרבי, מרחק, מדד ריצה
- דופק ממוצע ומרבי, אזורי דופק מצטברים
- קלוריות ו- % שריפת קלוריות שומניות
- גובה מקסימאלי, עלייה וירידה
- פרטי הקפה
- צפו בהתקדמות שלכם עם סיכומים שבועיים ביומן
- קבלו פרטים על הפעילות 24/7 (מספר הצעדים הכולל, קלוריות שנשרפו וזמן שינה)
- גלו כמה עוד חסר לכם כדי להשיג את היעד היומי וכיצד להגיע אליו
- צפו בצעדים, קלוריות שנשרפו וזמן שינה
- קבלו התרעות על חוסר פעילות כאשר הגיע הזמן לקום ולזוז

כדי להתחיל להשתמש באפליקציית Flow, הורידו אותה מחנות היישומים שבנייד. אפליקציית Flow תואמת ל- iPhone 4S ואילך. לתמיכה ומידע נוסף על שימוש באפליקציית Polar Flow, היכנסו ל: www.polar.com/en/support/Flow_app

כדי לראות את נתוני האימון שלכם באפליקציית Flow, עליכם לסנכרן את ה- M400 עם האפליקציה אחרי האימון. לקבלת מידע על סנכרון ה- M400 עם אפליקציית Flow, ראו **Syncing** סנכרון.

שירות אינטרנט Polar Flow

שירות האינטרנט של Polar Flow מאפשר לכם לתכנן ולנתח כל פרט באימון וללמוד יותר על הביצועים שלכם. הגדירו והתאימו אישית את ה-M400 כך שיתאים באופן מושלם לצרכי האימונים על ידי הוספת סוגי ספורט והתאמת הגדרות ותצוגות אימונים. עקבו ונתחו באופן חזותי את ההתקדמות שלכם, צרו את יעדי האימון, והוסיפו אותם ואת המסלולים האהובים עליכם למועדפים.

עם שירות האינטרנט Flow אתם יכולים:

- לנתח את כל פרטי האימון שלכם עם גרפים חזותיים ותצוגת מסלול.
- להשוות נתונים ספציפיים עם אחרים כמו הקפות או מהירות לעומת דופק.
- לעקוב אחר ההתקדמות שלכם עם דיווחים שבועיים או חודשיים על סוגי ספורט ספציפיים.
- לשתף דגשים עם "העוקבים" אחרים.
- לחיות מחדש את האימונים שלכם ושל משתמשים אחרים לאחר מכן.

כדי להתחיל להשתמש בשירות האינטרנט של Flow, היכנסו ל: flow.polar.com/start וצרו חשבון Polar אם אין לכם כבר אחד. הורידו והתקינו את תוכנת FlowSync מאותו המקום, כדי לאפשר לכם לסנכרן נתונים בין ה-M400 ושירות אינטרנט של Flow. כמו כן קבלו את אפליקציית Flow לטלפון הנייד שלכם לניתוח מדי וסנכרון נתונים לשירות האינטרנט.

Feed הזנה

ב-Feed אתם יכולים לראות מה עשיתם לאחרונה, בנוסף אתם יכולים לראות פעילות ותגובות של החברים שלכם.

Explore סייר

ב-Explore סייר אתם יכולים לגלות אימונים ומסלולי גלישה במפה, להוסיף אותם למועדפים ולסנכרן אותם ל-M400 שלכם. ראו אימונים ציבוריים שמשתמשים אחרים שיתפו, וחיו מחדש את המסלולים שלכם או של אנשים אחרים וראו היכן התרחשו החלקים המעניינים.

Diary יומן

ביומן אתם יכולים לראות אימונים מתוכננים שלכם, בנוסף לתוצאות העבר. המידע המוצג כולל: תכניות אימונים בתצוגת יום, שבוע או חודש, אימונים אישיים, מבחנים וסיכומים שבועיים.

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 ספורט לדו"ח מהרשימות הנפתחות ולחצו על סמל הגלגל לבחור אילו נתונים ברצונכם להציג בגרף הדו"ח.

לתמיכה ומידע נוסף על שימוש באפליקציית Polar Flow, היכנסו ל: www.polar.com/en/support/Flow

יעדי אימון

צרו יעדי אימון מפורטים בשירות האינטרנט של Flow וסנכרנו אותם ל- M400 באמצעות תוכנת Flowsync או אפליקציית Flow. במהלך אימון אתם יכולים בקלות לעקוב אחר ההנחיות במכשיר שלכם.

- **Quick target יעד מהיר:** מלאו ערך אחד. בחרו יעד משך זמן, מרחק או קלוריות.
 - **Phased target יעד אינטרוולים:** אתם יכולים לפצל את האימון לשלבים וליצור משך יעד שונה או מרחק ועוצמה לכל אחד מהם. לדוגמה: יצירת אימון אינטרוולים, הוספת חימום ראוי בהתחלה ושחרור בסוף.
 - **Favorite מועדפים:** צרו יעד, והוסיפו אותו למועדפים כדי לגשת אליו בקלות בכל פעם שתמצאו לבצע את זה שוב.
- 📌 זכרו לסנכרן את יעדי האימון ל- M400 משירות האינטרנט של Flow באמצעות Flowsync או אפליקציית Flow. אם לא תסנכרנו אותם, הם ייראו רק בשירות האינטרנט Diary Flow web service או ב- Favorites list רשימת מועדפים.

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, Phased אינטרוולים או Favorite מועדפים (את Race Pace קצב מרוץ, אפשר להוסיף רק ל- Polar M400).

יעד מהיר

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

יעד אינטרוולים

1. בחרו Phased אינטרוולים.
2. בחרו Sport ספורט, הזינו Target name שם יעד (חובה), Date תאריך (אופציונלי) ו- Time זמן (אופציונלי) ו- Notes הערות (אופציונלי) שברצונכם להוסיף.
3. הוסיפו אינטרוולים ליעד שלכם. בחרו מרחק או משך זמן בעת התחלת השלב, מעבר לשלב הבא (באופן ידני או אוטומטי), והעוצמה.
4. לחצו על Save שמירה כדי להוסיף את היעד ליומן שלכם, או על סמל המועדפים ☆ כדי להוסיף אותו למועדפים שלכם.

מועדפים

אם יצרתם יעד, והוספתם אותו למועדפים שלכם, אתם יכולים להשתמש בו כיעד מתוכנן

1. בחרו Favorite מועדפים. יעדי האימון המועדפים שלכם מוצגים.
 2. לחצו על המועדף בו תרצו להשתמש בתבנית ליעד שלכם.
 3. בחרו Sport ספורט, הזינו Target name שם יעד (חובה), Date תאריך (אופציונלי) ו-Time זמן (אופציונלי) ו-Notes הערות (אופציונלי) שברצונכם להוסיף.
 4. ניתן לערוך את היעד אם אתם רוצים, או להשאיר אותו כפי שהוא.
 5. לחצו Update changes עדכון שינויים כדי לשמור את השינויים שנעשו למועדף. לחצו על Add to diary הוספה ליומן כדי להוסיף את היעד ליומן שלכם מבלי לעדכן את המועדף.
- לאחר סגירת יעדי האימונים שלכם ל-M400 שלכם, אתם יכולים למצוא
- יעדי אימון מתוכננים ביומן (בשבוע הנוכחי ו-4 שבועות הקרובים)
 - יעדי אימון מפורטים כמועדפים ב-Favorites מועדפים.
- כאשר אתם מתחילים את האימון, גשו ליעד שלכם מהיומן או המועדפים.
- לקבלת מידע על התחלת אימון יעד אימונים, ראו "התחלת אימון" בעמוד 28.

מועדפים

במועדפים, ניתן לאחסן ולנהל את המסלולים האהובים עליכם ויעדי אימונים בשירות האינטרנט של Flow. ב-M400 יכולים להיות מקסימום 20 מועדפים בכל פעם. מספר המועדפים בשירות האינטרנט של Flow אינו מוגבל. אם יש לכם מעל 20 מועדפים בשירות האינטרנט של Flow, 20 הראשונים ברשימה מועברים ל-M400 בעת הסגירתם. אתם יכולים לשנות את הסדר של המועדפים שלכם על ידי גרירה ושחרור שלהם. 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. בחרו 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 המסלולים המועדפים עליכם ויעדי אימונים מוצגים.
2. בחרו מועדף שברצונכם לערוך:
- **Training target יעדי אימון:** שנו את שמו של היעד, או בחרו 'עריכה' בפינה הימנית התחתונה כדי לשנות את היעד.

הסרת מועדף

לחץ על סמל המחיקה בפינה הימנית העליונה של המסלול או יעד אימון כדי להסיר אותו מרשימת המועדפים.

פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow

ישנם ארבעה פרופילי ספורט על M400 כברירת מחדל. בשירות האינטרנט של Flow אתם יכולים להוסיף פרופילי ספורט חדשים לרשימת ענפי הספורט שלכם, וכן לערוך אותם ופרופילים קיימים. ה-M400 יכול להכיל מקסימום 20 פרופילי ספורט. מספר פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow אינו מוגבל. אם יש לכם מעל 20 פרופילי ספורט בשירות האינטרנט Flow, 20 הפרופילים הראשונים ברשימה מועברים ל-M400 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/ 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/ הפרופיל שלכם בפינה הימנית העליונה.
 2. בחרו Sport Profiles פרופילי ספורט.
 3. לחצו על Edit עריכה מתחת לענפי הספורט שברצונכם לערוך.
- בכל פרופיל ספורט, אתם יכולים לערוך את המידע הבא:

יסודות

- הקפה אוטומטית (ניתן להגדרה לזמן, מרחק או מבוסס מיקום)
- צילילי אימון
- תצוגה מהירה

דופק

- תצוגת דופק (בחרו פעימות לדקה (bpm) או % מתוך המקסימום).
- דופק גלוי למכשירים אחרים (מכשירים תואמים שיכולים לזהות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® אלחוטית חכמה (מכשירי חדר כושר לדוגמא) את הדופק שלכם).
- הגדרות אזור דופק (עם אזורי דופק אתם יכולים לבחור ולנטר בקלות את עוצמות האימונים. אם תבחרו ברירת מחדל, לא תוכלו לשנות את גבולות דופק. אם תבחרו חופשי, ניתן לשנות את כל הגבולות. גבולות אזור דופק ברירת מחדל מחושבים מהדופק המרבי שלכם.

תצוגה באימונים

בחרו איזה מידע תראו בתצוגה באימונים שלכם במהלך האימונים. קיימות שמונה תצוגות אימונים לכל פרופיל ספורט. לכל תצוגת אימון יש לכל היותר ארבעה שדות נתונים שונים.

לחצו על סמל העיפרון על תצוגה קיימת כדי לערוך אותה, או להוסיף תצוגה חדשה. ניתן לבחור פריט אחד עד ארבעה פריטים עבור התצוגה מחמש קטגוריות:

זמן	סביבה	מדדי גוף	מרחק	מהירות
• שעה עדכנית • משך הפעילות • זמן הקפה • זמן הקפה אחרונה	• גובה • טיפוס כולל • ירידה כוללת • טיפוס בהקפה הנוכחית • ירידה בהקפה הנוכחית	• דופק • דופק ממוצע • דופק מרבי • דופק ממוצע בהקפה • קלוריות • ZonePointer • אזור זמן	• מרחק • מרחק הקפה • מרחק הקפה אחרונה	• מהירות/ קצב • מהירות/ קצב ממוצע • מהירות/ קצב מרבי • מהירות/ קצב הקפה

לאחר שסיימתם את הגדרות פרופיל הספורט, לחצו על Save שמירה. כדי לסנכרן את ההגדרות אל M400, לחצו על synchronize סנכרון ב- FlowSync.

באפשרותכם להעביר נתונים מה-M400 באמצעות כבל USB עם תוכנת FlowSync או באופן אלחוטי באמצעות Bluetooth Smart® עם אפליקציית Polar Flow. כדי שתוכלו לסנכרן נתונים בין ה-M400 שלכם ושירות האינטרנט של Flow והאפליקציה, אתם צריכים להיות בעלי חשבון Polar ותוכנת FlowSync. היכנסו ל: flow.polar.com/start וצרו חשבון Polar בשירות האינטרנט של Polar Flow והורידו והתקינו את תוכנת FlowSync על גבי המחשב האישי. הורידו את אפליקציית Flow לטלפון הנייד שלכם מחנות האפליקציות.

זכרו לסנכרן ולשמור את הנתונים מעודכנים בין ה-M400 שלכם, שירות האינטרנט והאפליקציה הסלולרית בכל מקום בו אתם נמצאים.

סנכרון עם אפליקציית Flow

לפני סנכרון וודאו ש:

- יש לכם חשבון Polar ואפליקציית Flow

- שרשמתם את ה-M400 שלכם בשירות האינטרנט של Flow וסנכרנתם נתונים באמצעות תוכנת FlowSync לפחות פעם אחת.

- Bluetooth פועל במכשיר הנייד שלכם, ומצב טיסה אינו מופעל.

- שייכתם את ה-M400 שלכם עם המכשיר הנייד שלכם. לקבלת מידע נוסף, ראו "שיוך" בעמוד 16.

קיימות שתי דרכים לסנכרן את הנתונים שלכם:

1. כניסה לאפליקציית Flow ולחיצה ארוכה על כפתור **BACK** ב-M400.

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 ל- "Settings הגדרות < General settings הגדרות כלליות < Pair and sync שיוך וסנכרון < Sync data נתונים" ולחצו על הכפתור **START** ב-M400.

2. Connecting to device (התחברות למכשיר) מוצג, ואחר כך connecting to app (התחברות לאפליקציה).

3. Syncing complete - הסנכרון הושלם, מוצג כאשר סיימתם.

📘 בעת סנכרון M400 עם אפליקציית Flow, גם נתוני האימונים הפעילות 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

סנכרון עם שירות האינטרנט Flow דרך FlowSync

כדי לסנכרן את הנתונים עם שירות אינטרנט Flow נחוצה תוכנת FlowSync. היכנסו ל: flow.polar.com/start והורידו והתקינו אותה לפני שאתם מנסים לסנכרן.

1. חברו את מחבר המיקרו אל שקע USB במכשיר M400 ואת הקצה השני חברו אל המחשב האישי. וודאו שתוכנת FlowSync פועלת.

2. חלון FlowSync נפתח במחשב שלכם, ומתחיל סנכרון.

3. Completed - הושלם מוצג כאשר סיימתם.

בכל פעם שתחברו את ה-M400 למחשב האישי, תוכנת Polar FlowSync תעביר את הנתונים שלכם לשירות האינטרנט של Polar Flow ותסנכרן את כל ההגדרות שייתכן 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.

② אם תשנו הגדרות בשירות האינטרנט של Flow בזמן שה-M400 מחובר למחשב, לחצו על כפתור הסנכרון ב-FlowSync כדי להעביר את ההגדרות ל-M400.

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

לתמיכה ומידע נוסף על שימוש בתוכנת FlowSync, היכנסו ל: www.polar.com/en/support/FlowSync.

מידע חשוב

טיפול ב-M400 שלכם

כמו כל מכשיר אלקטרוני, יש להתייחס ל-Polar M400 בזהירות. ההצעות הבאות יסייעו לכם למלא את התחייבויות האחריות וליהנות ממוצר זה במשך שנים רבות.

M400

שמרו על מכשיר האימונים שלכם נקי. השתמשו במגבת נייר לחה כדי לנגב לכלוך מה-M400. כדי לשמור על העמידות למים, אין לשטוף את ה-M400 עם מכשיר שטיפה בלחץ. אל תטבלו את ה-M400 במים. לעולם אל תשתמשו באלכוהול או כל חומר מחוספס כגון צמר פלדה או חומר ניקוי כימי.

שמרו על כיסוי פתח ה-USB סגור כאשר אינו בשימוש. בעת שימוש ביציאת ה-USB של מכשיר האימונים, בדקו שאין לחות, שיער, אבק או לכלוך אחר על פני שטח האטימה. נגבו בעדינות כדי להסיר לכלוך. אין להשתמש בכלים חדים לצורך ניקוי כדי להימנע משריטות למכשיר. הדרך הטובה ביותר לשמור את פתח ה-USB נקי היא לטבול אותו במים פושרים לאחר כל אימון. לאחר הטבילה, השאירו את המכסה פתוח למשך זמן מה כדי לאפשר לפתח ה-USB להתייבש.

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

משדר 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 בסבון 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 ה-M400 והחיישנים 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 ה-M400 לאור שמש ישיר לתקופה ממושכת, כגון על ידי השארתו במכונית או מורכב על האופניים.

מומלץ לאחסן את M400 טעון באופן חלקי או מלא. הסוללה מאבדת אט אט 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 אנו 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 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.

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

ל- Polar M400 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 של M400 כאשר הוא רטוב.

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.

לחיישן דופק Polar H7 יש סוללה ניתנת להחלפה. כדי להחליף את הסוללה בעצמכם, אנא עקבו אחר ההוראות בזהירות כפי שמודרך ב "החלפת סוללת חיישן דופק".

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

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 המצוידים היטב ומרכזי שירות 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.

בעת טיפול בסוללה חדשה, טעונה במלואה, הימנעו ממגע בו זמנית משני הצדדים עם מתכת או כלים חשמליים מוליכים, 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.



1. בעזרת מטבע, פתחו את מכסה הסוללה על ידי הסיבוב נגד כיוון השעון כדי לפתוח אותו.
2. הכניסו את הסוללה (CR 2025) בתוך המכסה עם הצד החיובי (+) כנגד המכסה. וודאו שטבעת האיטום בחרץ כדי להבטיח עמידות במים.
3. לחצו על המכסה חזרה למחבר.
4. השתמשו במטבע כדי לסובב את המכסה בכיוון השעון לסגירה.

⚠ קיימת סכנת ההתפוצצות במידה והסוללה מוחלפת בסוג הלא נכון.

אמצעי זהירות

מכשיר האימונים Polar M400 מציג את מדדי הביצוע שלכם. מכשיר האימונים נועד להצביע על הרמה של מתח והתאוששות פיסיולוגיים במהלך ואחרי אימון. הוא מודד את הדופק, מהירות ומרחק. אין לעשות כל שימוש אחר מהשימוש המיועד או המשתמע.

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

הפרעות במהלך אימון

הפרעות אלקטרומגנטיות וציוד אימונים

הפרעה עלולה להתרחש בקרבת מכשירים חשמליים. גם תחנות בסיס WLAN עלולות לגרום להפרעה בעת אימון עם ה-M400. 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. היזו 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 דופק בחזרה על החזה ושמרו על מכשיר האימונים באזור ללא הפרעה זו עד כמה שניתן.
- אם ה-M400 עדיין לא עובד עם ציוד אימונים, ייתכן שיש יותר מדי הפרעות חשמליות המפריעות למדידת דופק בצורה אלחוטית. לקבלת מידע נוסף 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 מישו 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 מכשירים 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 טכני. 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.

אזהרה: מוצר זה ואריזתו מכילים חומרים כימיים ידועים למדינת קליפורניה כגורמים לסרטן, מומים מולדים או פגיעה בפוריות. הודעה זו ניתנת בהתאם להצעה 65 של קליפורניה. למידע נוסף: http://www.polar.com/regulatory_information.

סוג סוללה :	סוללה נטענת 190 mAh Li-Pol
זמן הפעלה :	בשימוש רצוף: עד 8 שעות עם GPS ומשדר דופק, במצב שעון עם ניטור פעילות יומית: כ- 30 יום
טמפרטורת הפעלה :	-10°C עד +50°C
חומרי מתקן אימונים:	פלדת אל חלד, Polycarbonate/acrylonitrile butadiene styrene, Acrylonitrile butadiene styrene, Ther-moplastic urethane, Polymethylmetacrylate, סיליקון
דיוק שעון:	יותר טוב מאשר ± 0.5 שניות/יום בטמפרטורה 25°C
דיוק GPS:	מרחק $\pm 2\%$, מהירות $\pm 2\%$ ק"מ/שעה
רזולוציית גובה:	1 מ'
רזולוציית עלייה / ירידה:	5 מ'
גובה מרבי:	9000 מטר / 29525 רגל
קצב דוגמא:	1 שניה
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
טווח תצוגת מהירות נוכחית:	0-399 ק"מ/שעה
עמידות במים:	30 מ' (מתאים לרחצה ושחיה)

קבולת זיכרון:	30 שעות אימונים עם GPS ודופק בהתאם להגדרות השפה שלכם
רזולוציית מסך:	128 x 128

חיישן דופק H7

חיי סוללה:	200 שעות
סוג סוללה:	CR 2025
טבעת איטום סוללה:	טבעת O 1.0 x 20.0 מהחומר FPM
טמפרטורת הפעלה:	-10C° עד +50C°
חומר המחבר:	פולימיד
חומר הרצועה:	38% פולימיד, 29% פוליאטילן, 20% סינתטי, 13% פוליאסטר
עמידות למים:	30 מ'

עושה שימוש בטכנולוגיית Bluetooth® אלחוטי חכמה.

תוכנת Polar FlowSync וכבל USB

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

FlowSync תואם עם מערכות ההפעלה הבאות:

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

תאימות אפליקציית Polar Flow לטלפון הנייד

- iPhone 4S או מאוחר יותר
- מכשיר האימונים Polar M400 מחיל, בין יתר, את טכנולוגיות הפטנט הבאות:
- OwnIndex® 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 30 מ / 50 מ'	מתאים לרחצה ושחייה
עמידים במים 100 מ'	מתאים לשחייה וצלילה (ללא מכלי אוויר)

אחריות Polar בישראל על ידי חברת אגנטק

- 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 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 מיד שנייה אינם מכוסים על ידי האחריות לשנתיים (2).
- במהלך תקופת האחריות, המוצר יתוקן או יוחלף במעבדת שירות אגנטק או מרכזי שירות Polar בישראל.

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

הצהרת התאימות הרלוונטית זמינה ב- www.polar.com/en/regulatory_information.



פח אשפה עם גלגלים וסימן איקס זה מציין 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. מוצרים אלה סוללות/מצברים בתוך מוצרי Polar ולכן יש להיפטר מהם בנפרד במדינות האיחוד האירופי. Polar מעודד 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

2.0 EN 05/2014

Polar Electro Oy היא חברה מוסמכת ISO 9001:2008.

השמות והסמלים במדריך למשתמש זה או בחבילה של 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, Mac OS הוא סימן מסחרי רשום של Apple 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

קנדה

Polar Electro Oy לא אישרה שום שינויים או התאמות למכשיר זה על ידי המשתמשים. שינויים או התאמות עלולים להביא לביטול זכותם של המשתמשים להפעיל את המוצר.

מידע תקינה תעשייה קנדה (IC)

המוצר תואם את תקני התעשייה הקנדיים החופשיים מרישיון (RSS). ההפעלה כפופה לשני התנאים הבאים: (1) מתקן זה לא יגרום הפרעה, ו-(2) מתקן זה חייב לקבל כל הפרעה, כולל הפרעה שעלולה לגרום לפעולה לא רצויה של המתקן.

הודעה על מתקן דיגיטלי מרמה B

מתקן דיגיטלי מרמה B זה פועל בהתאם לתקנים הקנדיים, RSS-210, RSS-Gen, ICES-003.

ארצות הברית

Polar Electro Oy לא אישרה שום שינויים או התאמות למכשיר זה על ידי המשתמשים. שינויים או התאמות עלולים להביא לביטול זכותם של המשתמשים להפעיל את המוצר.

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.

