



## Konfigurer Polar M600

Polar M600 sportsklokke er kompatibel med smarttelefoner som kjører Android™ 4.3+ eller iOS™ 9.0+. Gå til [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) på telefonen din for å se om den er kompatibel med Android Wear™. Følg disse **tre konfigureringstrinnene** for å komme i gang med bruken av din nye sportsoptimaliserte smartklokke. Hold M600 og telefonen din i nærheten av hverandre i løpet av oppsettet. Vær oppmerksom på at det kan ta noen minutter å utføre oppsettet for første gang.

### 1 Gjør deg klar

1. **Begynn å lade** M600, og la enheten lades opp i løpet av oppsettet.
2. **Slå på** M600 ved å trykke på og holde inne startknappen på siden til Polar-logoen vises. Innledende oppstart av operativsystemet vil deretter ta noen minutter.
3. Trykk for å starte, og velg **språk**. Hvis du velger feil språk, sveiper du til høyre for å gå tilbake til språkmenyen.
4. Kontroller at smarttelefonen din er koblet til **Internett**, og slå på **Bluetooth**.

### 2 Koble telefonen din til M600



Du må installere **Android Wear-appen** på telefonen din for å koble sammen smartklokken og telefonen.

1. Installer Android Wear-appen på smarttelefonen din fra Google Play™ eller App Store.
2. Åpne Android Wear-appen på telefonen din.
3. Sveip opp på M600 til du ser **klokkekoden**, og tast deretter inn den samme koden på telefonen din.
4. **Brukere av Android-telefoner:** Du får en forespørsel om Bluetooth-tilkobling på telefonen din. Kontroller at tilkoblingskoden på M600 samsvarer med tilkoblingskoden som vises på telefonen. Trykk på **Koble til** eller **OK**.  
**iPhone-brukere:** Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen din ved å trykke på **Koble til** eller **OK**. Du må bekrefte tilkoblingen av enhetene: Kontroller at koden på M600 samsvarer med koden som vises på telefonen din, og trykk på **BEKREFT**.
5. Du ser en rask bekreftelsesmelding både på M600 og telefonen din så snart tilkoblingen er fullført. Den første synkroniseringen og oppdateringen kan ta litt tid.
6. Følg instruksjonene på telefonskjermen for å kopiere **Google-kontoen** din fra telefonen til M600 og slå på **klokkevarsler**.

### 3 Aktiver Polar-appen på M600



For at Polars funksjoner for aktivitetsregistrering og trening skal fungere på M600, må du aktivere **Polar-appen** på smartklokken din ved å installere **Polar Flow-appen** på telefonen din.

1. Installer Polar Flow-appen på smarttelefonen din fra Google Play eller App Store. Hvis du allerede har Polar Flow-appen på telefonen din, må du kontrollere at det er den siste versjonen.
2. Åpne Polar Flow-appen på telefonen din.  
**iPhone-brukere:** For å fortsette må du åpne Polar-appen på M600 ved å trykke på frontknappen. Trykk deretter på **Start** på telefonen din.
3. Velg om du skal bruke M600 på **venstre eller høyre håndledd**, og trykk deretter på **Fortsett**. iPhone-brukere: Trykk på **Lagre og synkr**.
4. **Logg deg på** med Polar-kontoen din, eller opprett en ny.
5. Du ser teksten «Oppsettet er fullført» når du har aktivert Polar-appen på M600.



**iPhone-brukere:** M600 må kobles manuelt til et Wi-Fi-nettverk.

1. Kontroller at displayet på M600 er aktivt, og sveip ned fra øvre del av skjermen.
2. Trykk på Innstillinger-ikonet > **Tilkobling** > **Wi-Fi** > **+Legg til nettverk**.
3. Finn og trykk på nettverket du vil koble deg til. Hvis nettverket krever angivelse av passord, trykker du på **Tast inn på telefon**. Tast inn passordet på telefonen din, og trykk på **Koble til**.

Du er klar til å sette i gang. God fornøyelse!

## Trening med M600

- For å få nøyaktig pulsavlesning under trening må du ha på deg reimen slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, **rett bak håndleddsbenet**. Sensoren må være i berøring med huden din, men reimen må ikke sitte for stramt.
- For å starte treningen åpner du Polar-appen ved å trykke på frontknappen, velger **Trening** og finner sportsaktiviteten du ønsker. Vent til M600 finner pulsen din (og GPS-signalet), og trykk på frontknappen for å starte registreringen av treningsøkten.



## Etter trening

- Trykk på og hold inne frontknappen for å stoppe registreringen av treningsøkten.
- M600 synkroniserer automatisk treningsdataene dine med **Polar Flow-appen**, der du får en enkel oversikt over aktivitets-, trenings- og søvndata. Gå til [flow.polar.com](http://flow.polar.com) for en mer detaljert treningsanalyse.
- Når du er ferdig med treningen, slakker du på reimen og har den på deg som en vanlig klokke.
- Hold M600 ren ved å ta av reimen fra enheten og skylle delene under rennende vann etter hver treningsøkt.
- M600 må ikke lades opp mens enheten er våt eller fuktig.

## Finn ut mer om M600

- Finn ut mer om Polar M600 på [support.polar.com/en/M600](http://support.polar.com/en/M600).
- Du kan også lese dokumentasjonen for Android Wear på [support.google.com/androidwear](http://support.google.com/androidwear).

## Tekniske spesifikasjoner

### M600

BATTERITYPE	500 MAH LI-POL BATTERI
PULSSENSOR	INTERN OPTISK
DRIFTSTEMPERATUR	-10 °C TIL 50 °C
VANNTETTHET	EGNET FOR SVØMMING (IPX8 10 METER)
MATERIALE I REIM	SILIKON POLYKARBONAT RUSTFRITT STÅL
MATERIALER I ENHETEN	CORNING® GORILLA® 3 GLASS POLYKARBONAT / ABS (AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN) + 30 % GLASSFIBER RUSTFRITT STÅL POLYMETYLMETAKRYLAT POLYAMID

## Følg med på Polar



ANDROID WEAR, GOOGLE PLAY OG ANDRE MERKER ER VAREMERKER TILHØRENDE GOOGLE INC.

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE TILHØRENDE APPLE INC.

CORNING OG GORILLA ER REGISTRERTE VAREMERKER TILHØRENDE CORNING INCORPORATED.

IOS ER ET VAREMERKE ELLER REGISTRERT VAREMERKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LAND, OG BRUKES UNDER LISENS.

### PRODUSERT AV

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
FAKS +358 8 5202 300

17960229.02 NOR 2/2017

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

DREVET AV

android  
wear

KOMPATIBEL MED



**POLAR**®

**M600**

POWERED BY ANDROID WEAR™

Hurtigveiledning

Norsk