

## Installera din Polar M600

Polar M600 sportklocka är kompatibel med smarttelefoner med Android™ 4.3+ eller iOS™ 9.0+. Besök [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) på din telefon för att se om den är kompatibel med Android Wear™. Följ dessa **tre steg i installationen** för att komma igång med din nya sportoptimerade smartklocka. Håll din M600 och telefonen intill varandra under installationen. Observera att den första installationen kan ta flera minuter.

### 1 Komma igång

1. **Börja ladda** din M600 och låt den laddas under installationen.
2. **Starta** din M600 genom att trycka in sidoknappen tills Polar-logotypen visas. Efter det tar det några minuter för att starta operativsystemet för första gången.
3. Tryck för att börja och välj ditt **språk**. Om du väljer fel språk sveper du åt höger för att återvända till språkmenyn.
4. Kontrollera att din smarttelefon är ansluten till **Internet** och aktivera **Bluetooth**.

### 2 Para ihop din telefon med din M600



Du måste installera **Android Wear-appen** på din telefon för att kunna ansluta din smartklocka och din telefon.

1. Installera Android Wear-appen på din smarttelefon från Google Play™ eller App Store.
2. Öppna Android Wear-appen på din telefon.
3. Svep uppåt på din M600 tills du ser dess **klockkod** och tryck på motsvarande kod på din telefon.
4. **Användare av Android-telefoner:** Du får en begäran om Bluetooth-parning på din telefon. Kontrollera att ihopparningskoden på din M600 överensstämmer med ihopparningskoden som visas på din telefon. Tryck på **Para ihop** eller **OK**.  
**iPhone-användare:** Godkänn begäran om Bluetooth-parning på din telefon genom att trycka på **Para ihop** eller **OK**. Du måste bekräfta anslutning av dina enheter: Kontrollera att ihopparningskoden på din M600 överensstämmer med koden som visas på din telefon och tryck på **BEKRÄFTA**.
5. Du får se ett snabbt bekräftelsemeddelande på både M600 och telefonen så snart som ihopparningen är slutförd. Den första synkronisering och uppdateringen kan ta ett tag.
6. Följ instruktionerna på skärmen på din telefon för att kopiera ditt **Google-konto** från din telefon till din M600 och för att aktivera **klock-notiser**.

### 3 Aktivera Polar-appen på din M600



För att Polars aktivitetsmättnings- och träningsfunktioner ska fungera på din M600 måste du aktivera **Polar-appen** på din smartklocka genom att installera **Polar Flow-appen** på din telefon.

1. Installera Polar Flow-appen på din smarttelefon från Google Play eller App Store. Om du redan har Polar Flow-appen på din telefon ska du se till att det är den senaste versionen.
2. Öppna Polar Flow-appen på din telefon.  
**iPhone-användare:** För att fortsätta måste du öppna Polar-appen på din M600 genom att trycka på frontknappen. Tryck sedan på **Starta** på din telefon.
3. Välj om du vill bära M600 på **vänster eller höger arm** och tryck sedan på **Fortsätt**. iPhone-användare: Tryck på **Spara och synka**.
4. **Logga in** med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt.
5. Du ser texten "Inställning slutförd" när du har aktiverat Polar-appen på din M600.



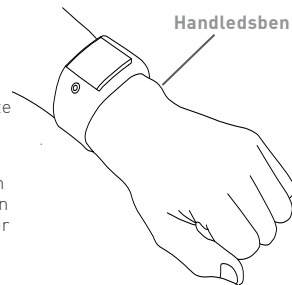
**iPhone-användare:** Du måste ansluta din M600 till ett Wi-Fi-nätverk manuellt.

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och svep nedåt från den övre delen av skärmen.
2. Tryck på inställningsikonen > **Anslutning** > **Wi-Fi** > **+Lägg till nätverk**.
3. Sök och tryck på det nätverk du vill ansluta till. Om nätverket kräver ett lösenord trycker du på **Ange på telefonen**. På telefonen anger du lösenordet och trycker på **Anslut**.

Nu kan du sätta igång. Ha det så kul!

## Träna med din M600

- För att få korrekta pulsavläsningar under träning måste du spänna armbandet ordentligt runt handleden, **precis ovanför knölen på handledsbenet**. Sensorn måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande.
- Börja träna genom att öppna Polar-appen med frontknappen. Välj **Träning** och välj den sport du vill träna. Vänta tills M600 hittar din puls (och GPS) och tryck på frontknappen för att börja registrera träningspasset.



## Efter träning

- Tryck och håll in frontknappen för att stoppa registreringen av träningspasset.
- M600 synkroniserar automatiskt dina träningsdata till **Polar Flow-appen** där du kan få en snabb överblick av dina aktivitets-, tränings- och sömndata. Mer detaljerad träningsanalys får du på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
- När du har avslutat träningen ska du lossa bandet och bära den som en vanlig klocka.
- Håll din M600 ren genom att separera armbandet från klockenheten och skölja båda under rinnande vatten efter varje träningspass.
- Ladda inte M600 när den är fuktig eller svettig.

## Mer information om din M600

- Mer information om Polar M600 finns på [support.polar.com/en/M600](http://support.polar.com/en/M600).
- Se även supportdokumentationen för Android Wear på [support.google.com/androidwear](http://support.google.com/androidwear).

## Teknisk specifikation

### M600

BATTERITYP

500 MAH LI-POL-BATTERI

PULSSENSOR

INTERN OPTISK

DRIFTTEMPERATUR

-10 °C TILL +50 °C

VATTENRESISTENS

LÄMPLIG FÖR SIMNING (IPX8 10M)

MATERIAL I ARMBANDET

SILIKON

POLYKARBONAT

ROSTFRITT STÅL

MATERIAL I ENHETEN

CORNING® GORILLA® 3 GLASS

POLYKARBONAT/AKRYLONITRILBUTADIENSTYREN+30% GLASFIBER

ROSTFRITT STÅL

POLYMETYLMETAKRYLAT

POLYAMID

## Håll dig uppdaterad med Polar

    /polarglobal

ANDROID WEAR, GOOGLE PLAY OCH ANDRA MÄRKEN ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.

CORNING OCH GORILLA ÄR REGISTRERADE VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR CORNING INCORPORATED.

IOS ÄR ETT VARUMÄRKE ELELR REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR CISCO I USA OCH ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

### TILLVERKAD AV

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

17960231.02 SWE 2/2017

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

POWERED BY



KOMPATIBEL MED

 Bluetooth®

**POLAR®**

**M600**

**POWERED BY ANDROID WEAR™**

Kom igång-guide

Svenska