



Opsæt din Polar M600

Polar M600 sportsur er kompatibelt med smartphones med Android™ 4.3+ eller iOS™ 9.0+. Gå ind på g.co/WearCheck på din telefon for at se, om den er kompatibel med Android Wear™. Følg disse **tre opsætningsfaser** for at komme i gang med at bruge dit nye sportsoptimerede smartur. Hold din M600 og telefon tæt på hinanden under opsætningen. Bemærk, at den første opsætning kan tage adskillige minutter.

1 Gør dig klar

1. **Gå i gang med at oplade** din M600, og lad den oplade under opsætning.
2. **Tænd din M600** ved at trykke på tænd/sluk-knappen på siden og holde den nede, indtil Polar-logoet vises. Derefter tager den indledende opstart af operativsystemet nogle få minutter.
3. Tryk for at begynde, og vælg dit **sprog**. Hvis du vælger et forkert sprog, skal du swipe til højre for at vende tilbage til sprogmenuen.
4. Sørg for, at din smartphone er sluttet til **internettet**, og slå **Bluetooth** til.

2 Par din telefon med din M600



Du skal installere **Android Wear-appen** på din telefon for at forbinde dit smartwatch og din telefon.

1. Installér Android Wear-appen på din smartphone fra Google Play™ eller App Store.
2. Åbn Android Wear-appen på din telefon.
3. Swipe op på din M600, indtil du ser dens **urkode**, og tryk derefter den samme kode på din telefon.
4. **Brugere af Android-telefoner:** Du modtager en anmodning om Bluetooth-parring på din telefon. Sørg for, at parringskoden på din M600 stemmer overens med parringskoden, der vises på din telefon. Tryk på **Par** eller **OK**.
iPhone-brugere: Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon ved at trykke på **Par** eller **OK**. Du skal bekræfte tilslutningen af dine enheder: Sørg for, at koden på din M600 stemmer overens med koden, der vises på din telefon, og tryk på **BEKRÆFT**.
5. Du får vist en hurtig bekræftelsesbesked på både din M600 og din telefon, når parringen er udført. Den indledende synkronisering og opdatering kan tage et stykke tid.
6. Følg anvisningerne på skærmen på din telefon for at kopiere din **Google-konto** fra din telefon til din M600 og for at slå **urmeddelelser** til.

3 Aktivér Polar-appen på din M600



For at få Polars aktivitetsmålings- og træningsfunktioner til at virke på din M600 skal du aktivere **Polar app** på dit smartur ved at installere **Polar Flow-appen** på din telefon.

1. Installér Polar Flow-appen på din smartphone fra Google Play eller App Store. Hvis du allerede har Polar Flow-appen på din telefon, skal du sørge for, at det er den nyeste version.
2. Åbn Polar Flow-appen på din telefon.
iPhone-brugere: For at fortsætte skal du åbne Polar-appen på din M600 ved at trykke på forsideknappen. Tryk derefter på **Start** på din telefon.
3. Vælg, om du vil have M600 på dit **venstre eller højre håndled**, og tryk derefter på **Fortsæt**. iPhone-brugere: Tryk på **Gem og synkronisér**.
4. **Log ind** med din Polar-konto, eller opret en ny.
5. Du får vist teksten "Opsætning udført", når du har aktiveret Polar-appen på din M600.



iPhone-brugere: Det er nødvendigt at slutte M600 manuelt til et Wi-Fi-netværk.

1. Sørg for, at displayet på din M600 er aktivt, og swipe ned fra toppen af skærmen.
2. Tryk på ikonet for indstillinger > **Forbindelse** > **Wi-Fi** > **+Tilføj netværk**.
3. Find og tryk på det netværk, du vil oprette forbindelse til. Hvis netværket kræver en adgangskode, skal du trykke på **Indtast på telefon**. Indtast adgangskoden på din telefon, og tryk på **Tilslut**.

Så er du klar til at gå i gang!

Træning med din M600

- For at få nøjagtige pulsmålinger under træning skal du sætte urremmen godt fast på dit håndled, **lige bag håndledsknogle**. Sensoren skal røre ved din hud, men urremmen må heller ikke være for stram.
- For at starte træningen skal du åbne Polar-appen ved at trykke på forsideknappen, vælge **Træning** og finde den sportsgren, du vil udføre. Vent på, at M600 finder din puls (og GPS'en), og tryk på forsideknappen for at starte målingen af træningspasset.



Efter træning

- Tryk på forsideknappen og hold den nede for at stoppe målingen af træningspasset.
- M600 synkroniserer automatisk dine træningsdata til **Polar Flow-app**, hvor du kan få et hurtigt overblik over dine aktivitets-, trænings- og søvndata. Gå ind på flow.polar.com for mere detaljeret træningsanalyse.
- Når du er færdig med træningen, skal du løsne remmen og have den på, som var den et normalt ur.
- Hold din M600 ren ved at adskille armbåndet fra enheden og skylle begge under rindende vand efter hvert træningspas.
- Du bør ikke oplade M600, når den er våd eller svedig.

Læs mere om din M600

- Læs mere om din Polar M600 på support.polar.com/en/M600.
- Se også supportdokumentationen til Android Wear på support.google.com/androidwear.

Tekniske specifikationer

M600

| | |
|--------------------|--|
| BATTERITYPE | 500 MAH LI-POL-BATTERI |
| PULSMÅLER | INTERN OPTISK |
| DRIFTSTEMPERATUR | -10 °C TIL +50 °C/ 14 °F TIL 122 °F |
| VANDTÆTHED | VELEGNET TIL SVØMNING (IPX8 10 M) |
| ARMBÅND MATERIALER | SILIKONE POLYCARBONAT RUSTFRIT STÅL |
| ENHED MATERIALER | CORNING® GORILLA® 3 GLASS POLYCARBONAT/ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN + 30 % GLASFIBER RUSTFRIT STÅL POLYMETHYL-METHACRYLAT POLYAMID |

Hold dig ajour med Polar

    /polarglobal

ANDROID WEAR, GOOGLE PLAY OG ANDRE MÆRKER ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.

CORNING OG GORILLA ER REGISTREREDE VAREMÆRKER TILHØRENDE CORNING INCORPORATED.

IOS ER ET VAREMÆRKE ELLER REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LANDE OG ANVENDES UNDER LICENS.

FREMSTILLET AF

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

17960225.02 DNK 2/2017

WWW.POLAR.COM

DREVET AF



KOMPATIBEL MED
 Bluetooth®

POLAR®

M600

POWERED BY ANDROID WEAR™

Kom i gang-vejledning