



Configurar o seu Polar M600

O relógio desportivo Polar M600 é compatível com smartphones com Android™ 4.3+ ou iOS™ 9.0+. Visite g.co/WearCheck com o seu telemóvel para ver se este é compatível com Android Wear™. Siga estas **três etapas da configuração** para começar a usar o seu novo smartwatch otimizado para desporto. Mantenha o M600 e o telemóvel próximos um do outro durante a configuração. Tenha em conta que a configuração inicial pode demorar alguns minutos.

1 Prepare-se

1. **Comece a carregar** o seu M600 e deixe-o carregar durante a configuração.
2. **Ligue** o M600 premindo o botão lateral para ligar/desligar sem soltar, até aparecer o logótipo Polar. Depois, a ligação inicial do sistema operativo demora apenas alguns minutos.
3. Toque para começar e escolha o **idioma**. Se escolher o idioma errado, passe o dedo para a direita para voltar ao menu de idiomas.
4. Verifique se o seu smartphone está ligado à **Internet** e ligue o **Bluetooth**.

2 Emparelhar o telemóvel com o seu M600



Para poder ligar o seu smartwatch ao o seu telemóvel, tem de instalar a **aplicação Android Wear** no telemóvel.

1. Instale a aplicação Android Wear no seu smartphone depois de a transferir do Google Play™ ou da App Store.
2. Abra a aplicação Android Wear no seu telemóvel.
3. Passe o dedo para cima no seu M600 até ver o **código do relógio** e digite esse código no seu telemóvel.
4. **Utilizadores de telemóveis Android:** Receberá um pedido de emparelhamento Bluetooth no seu telemóvel. Verifique se o código de emparelhamento apresentado no M600 corresponde ao código de emparelhamento apresentado no telemóvel. Toque em **Emparelhar** ou em **OK**.
Utilizadores iPhone: Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no seu telemóvel tocando em **Emparelhar** ou em **OK**. Terá de confirmar a ligação entre os seus dispositivos: Verifique se o código de emparelhamento apresentado no M600 corresponde ao código de emparelhamento apresentado no telemóvel e toque em **CONFIRMAR**.
5. Uma vez concluído o emparelhamento é apresentada uma mensagem rápida de confirmação, no seu M600 e no telemóvel. A sincronização e emparelhamento iniciais podem demorar algum tempo.
6. Siga as instruções do ecrã do seu telemóvel para ativar a sua **Conta Google** do telemóvel para o M600 e para ativar as **notificações do relógio**.

3 Ativar a aplicação Polar no seu M600



Para ter as funcionalidades de monitorização de atividade e treino da Polar no seu M600, é necessário ativar a **aplicação Polar** no seu smartwatch instalando a **aplicação Polar Flow** no telemóvel.

1. Instale a aplicação Polar Flow no seu smartphone, depois de a transferir do Google Play ou da App Store. Se já tem a aplicação Polar Flow no seu telemóvel, certifique-se de que está a utilizar a versão mais recente.
2. Abra a aplicação Polar Flow no seu telemóvel.
Utilizadores iPhone: Para prosseguir, tem de abrir a aplicação Polar no seu M600, premindo o botão da frente. Depois, toque em **Iniciar** no seu telemóvel.
3. Escolha se pretende usar o M600 no **pulso esquerdo ou direito** e toque depois em **Continuar**. Utilizadores iPhone: tocar em **Guardar e sincronizar**.
4. **Inicie sessão** na sua conta Polar ou crie uma nova.
5. Depois de ativar com sucesso a aplicação Polar no seu M600 é apresentada a indicação "Configuração concluída".



Utilizadores iPhone: o M600 necessita de ser ligado manualmente a uma rede Wi-Fi.

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e passe o dedo de cima para baixo no ecrã.
2. Toque no ícone definições > **Conectividade** > **Wi-Fi** > **+Adicionar rede**.
3. Procure e toque na rede a que pretende ligar-se. Se a rede exige uma palavra-passe, toque em **Introduzir no telemóvel**. No telemóvel, introduza a palavra-passe e toque em **Ligar**.

Já está, divirta-se!

Treinar com o seu M600

- Para obter leituras exatas da frequência cardíaca durante o treino, o bracelete tem de ficar justo no pulso, **imediatamente a seguir ao osso do pulso**. O sensor tem de estar em contacto com a pele, mas a pulseira não deve ficar demasiado apertada.
- Para iniciar o treino, abra a aplicação Polar premindo o botão da frente, selecione **Treinar** e encontre o desporto que quer praticar. Aguarde até o M600 encontrar a sua frequência cardíaca (e o GPS) e prima o botão da frente para começar a gravar a sessão de treino.



Depois do treino

- Prima o botão da frente, sem soltar, para parar a gravação da sessão de treino.
- O M600 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a **aplicação Polar Flow**, onde poderá ver os dados da sua atividade, treino e sono num relance. Para uma análise mais detalhada do treino, aceda a flow.polar.com.
- Quando tiver concluído o treino, folgue o bracelete e use-o como se fosse um relógio normal.
- Para manter o M600 limpo, retire o dispositivo do bracelete e passe ambos por água corrente depois de cada sessão de treino.
- Não carregue o M600 se este estiver molhado ou com transpiração.

Saber mais acerca do M600

- Saiba mais acerca do seu Polar M600 em support.polar.com/en/M600.
- Consulte também a documentação de suporte do Android Wear em support.google.com/androidwear.

Especificações técnicas

M600

TIPO DE PILHA
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA
TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO
RESISTÊNCIA À ÁGUA
MATERIAIS DO BRACELETE

PILHA LI-POL 500 MAH
ÓTICA INTERNA
-10 °C A +50 °C/ 14 °F A 122 °F
APROPRIADO PARA NADAR (IPX8 10 M)

SILICONE
POLICARBONATO
AÇO INOXIDÁVEL
VIDRO CORNING® GORILLA® 3
POLICARBONATO/ACRILONITRILO-BUTADIENO-ESTIRENO + 30% FIBRA DE VIDRO
AÇO INOXIDÁVEL
POLIMETILMETACRILATO
E POLIAMIDA

MATERIAIS DO DISPOSITIVO

Mantenha-se atento à Polar

 /polarglobal

ANDROID WEAR, GOOGLE PLAY E OUTRAS MARCAS SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

CORNING E GORILLA SÃO MARCAS COMERCIAIS REGISTRADAS DA CORNING INCORPORATED.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU UMA MARCA COMERCIAL REGISTRADA DA CISCO, NOS EUA E NOUTROS PAÍSES, E É USADA SOB LICENÇA.

FABRICADO POR

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

17960230.02 PRT-PT 2/2017

WWW.POLAR.COM

SUPORTADO POR



COMPATÍVEL COM



POLAR®

M600

POWERED BY ANDROID WEAR™

Guia Como Começar

Português