POLAR M600

KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo ... 2
Aloittaminen ... 9
Polar M600 -älykellon esittely ... 9
M600:n lataaminen ... 9
Akun kesto ... 10
Ilmoitus akun heikosta varauksesta ... 11
M600:n kytkeminen päälle ja pois päältä ... 11
M600:n kytkeminen päälle ... 11
M600:n kytkeminen pois päältä ... 11
Polar M600:n käyttöönotto ... 11
Käyttöönoton valmistelu ... 12
Älypuhelimen ja Polar M600:n yhdistäminen ... 12
Polar-sovelluksen aktivointi M600:ssa ... 13
M600:n yhdistäminen wifi-verkkoon ... 13
Ohjelmiston päivittäminen ... 14
M600:n yhdistäminen wifi-verkkoon ... 14
Wear OS by Google -pilvisynkronoinnin ottaminen käyttöön ... 14
M600:n yhdistäminen wifi-verkkoon ... 15
Wifi-yhteyden kytkeminen päälle ja pois päältä ... 15
M600:n käyttäminen ... 16
Valikkorakenne ... 16
Aloitusnäyttö ... 16
Pika-asetukset-valikko ... 16
Sovellusvalikko ... 17
Sovellusvalikon avaaminen ... 17
Sovellusten avaaminen ja käyttäminen ... 17
Ilmoitukset ... 17
Ilmoitusten näyttäminen ... 18
Ilmoitusten toiminnot ... 18
Ilmoituksen hylkääminen ... 18
Tilakuvakkeet ... 18
Sovellusvalikko ... 19
Lisäsovellusten hankkiminen ... 20
Tapahtumat ... 20
Aikataulun avaaminen ... 20
Herätys ... 21
Herätyksen asettaminen ... 21
Herätyksen kytkeminen pois päältä sen soidessa ... 21
Torkkutoiminnon käyttäminen ... 21
Yhteystiedot ... 22
Etsi puhelimeni ... 22
Puhelimen soittaminen ... 22
Fit ... 22
Päivittäisen aktiivisuutesi edistymisen näyttäminen ... 22
Fit-treenit ... 23
Harjoituksen aloittaminen ... 23
Play Kauppa ... 23
Play Kauppa -sovelluksen automaattisten päivitysten ottaminen käyttöön ja pois käytöstä ... 23
Polar-sovellus ... 23

Harjoittelu M600:n Polar-sovelluksella 23
Lajiprofiilit 24
Polar-ominaisuudet 24
Muistutukset 25
Kalenteri-sovellukseen kirjautuminen 25
Muistutuksen asettaminen 25
Muistutuksen merkitseminen suoritetuksi sovelluksessa 25
Sekuntikello 25
Sekuntikellon käynnistäminen 25
Sekuntikellon pysäyttäminen 26
Sekuntikellon käynnistäminen uudelleen 26
Sekuntikellon nollaaminen 26
Ajastin 26
Ajastimen asettaminen 26
Ajastimen pysäyttäminen 26
Ajastimen käynnistäminen uudelleen 27
Ajastimen nollaaminen 27
Ajastimen hylkääminen 27
Kääntäjä 27
M600:n selaaminen 27
M600:n näppäintoiminnot 28
Etupainike 28
Laitteen sivussa oleva virtapainike 28
Kosketusnäytön käyttäminen 29
Ranneliikkeet 29
Ranneliikkeiden ottaminen käyttöön 29
Näytön himmentäminen ja aktivoiminen 29
Näytön himmentäminen manuaalisesti 30
Näytön aktivoiminen 30
Android- ja iOS-käyttöjärjestelmissä käytettävissä olevat M600:n toiminnot 30
Viestintä 32
Tekstiviestit 32
Tekstiviestien lukeminen M600:ssa 32
Tekstiviestin lukeminen 32
Tekstiviesteihin vastaaminen M600:sta 32
Tekstiviestiin vastaaminen 32
Tekstiviestien lähettäminen M600:sta 33
Tekstiviestin lähettäminen 33
Puhelut 33
Saapuvien puhelujen käsittely M600:ssa 33
Saapuvan puhelun hylkääminen 33
Puhelun soittaminen M600:sta 33
Puhelun soittaminen 34
Sähköpostit 34
Sähköpostien lukeminen M600:lla 34
Sähköpostien lukeminen 34
Sähköposteihin vastaaminen M600:lla 34

Sähköposteihin vastaaminen 34
Sähköpostiviestien lähettäminen M600:lla 34
Sähköpostit M600:ssa, joka on yhdistetty iPhoneen 35
Laajennettujen Gmail -korttien ottaminen käyttöön 35
Musiikki M600:ssa 35
Puhelimessa soivan musiikin hallinta 35
Musiikin hallintapainikkeet älykellossa 35
Google Assistant 35
”Ok Google” -puheentunnistustoiminnon ottaminen käyttöön 35
Google Assistantin avaaminen 36
Mitä Google Assistantilta voi kysyä 36
M600:n erilliskäyttö 36
Harjoittelu Polarin kanssa 37
Polar-sovellus ja Polar Flow 37
Polar-sovellus 37
Sovelluksen hankkiminen 37
Polar Flow -sovellus 37
Harjoitustiedot 37
Aktiivisuustiedot 38
Asetusten muuttaminen ja harjoittelun suunnitteleminen 38
Polar Flow -verkkopalvelu 38
Syöte, Tutki ja Päiväkirja 38
Edistyminen 38
Yhteisö 39
Ohjelmat 39
Harjoittelun suunnitteleminen 39
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa 39
Pikatavoite 39
Jaksotettu tavoite 39
Suosikit 40
Tavoitteiden synkronointi kelloon 40
Polar-sovelluksen valikko 40
Harjoittelu 41
Päiväni 41
Minun sykkeeni 42
Synkronoi 42
Polar-sovelluksen selaaminen 42
Polar-sovelluksen avaaminen 42
Polar-sovelluksen selaaminen kosketusnäytöllä ja ranneliikkeillä 43
Valikoiden, luetteloiden ja yhteenvetojen selaaminen 43
Kohteiden valitseminen 43
Taaksepäin palaaminen 43
Polar-sovelluksen sulkeminen 43
Polar-sovelluksen selaaminen etupainikkeella 43
Polar-sovelluksen selaaminen äänikomennoilla 43
”Ok Google” -puheentunnistustoiminnon ottaminen käyttöön 43
Harjoituksen aloittaminen 44
Harjoituksen keskeyttäminen 44
Harjoittelu Polar-sovelluksella 44
M600:n käyttö 44
Harjoituksen aloittaminen 45
Harjoituksen aloittaminen 45

Käyttöluvan salliminen / estäminen 46
Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen 46
Kuluvalle päivälle aikataulutetun tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen 46
Toiselle päivälle aikataulutetun tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen 47
Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen suosikkitavoitetta käyttäen 47
Harjoituksen aikana 47
Harjoitusnäkymät 47
Harjoitusnäkymien selaaminen 47
Automaattinen kierros -näkymä 48
Automaattinen kierros -näkymän näyttäminen 48
Aiempien kierrosten näyttäminen 48
Toiminnot harjoittelun aikana 48
Kierroksen merkitseminen 48
Näytön pitäminen päällä 49
Kosketusnäytön lukitseminen 49
Kosketusnäytön lukituksen avaaminen 49
Musiikin hallinta 50
Jaksojen jättäminen väliin 50
Polar-sovelluksesta poistuminen harjoitusta lopettamatta 50
Harjoitukseen palaaminen 50
Harjoitusyhteenveto harjoittelun aikana 51
Harjoitusyhteenvedon näyttäminen 51
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen 51
Harjoituksen keskeyttäminen 51
Keskeytetyn harjoituksen jatkaminen 52
Harjoituksen lopettaminen 52
Harjoituksen jälkeen 52
Harjoituksen yhteenveto M600:ssa 52
Harjoituksen yhteenvedon tarkistaminen myöhemmin 54
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa 54
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa 54
GPS-ominaisuudet 54
Synkronointi 55
Harjoitustietojen automaattinen synkronointi 55
Muutettujen asetusten synkronoiminen 55
Aktiivisuustietojen ja muutettujen asetusten synkronoiminen manuaalisesti (iPhonen käyttäjät) 56
Harjoitustavoitteet 56
Suosikit 56
Suosikkiharjoitustavoitteidesi hallitseminen Polar Flow -verkkopalvelussa 56
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin 56
Suosikin muokkaaminen 56
Suosikin poistaminen 57
Polar-sovelluksen ja sykesensorin yhdistäminen 57
Polar Bluetooth®-sykesensorin ja M600:ssa olevan Polar-sovelluksen yhdistäminen 57
Polar Bluetooth® -sykesensorin ja Polar-sovelluksen välisen yhteyden poistaminen 58
Polar-ominaisuudet 59
Lajiprofiilit 59
Polar-lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa 59
Lajiprofiilin lisääminen 59
Lajiprofiilin muokkaaminen 60
Perusasetukset 60
Syke 60

Nopeus-/vauhtiasetukset 60
Harjoitusnäkymät 60
Eleet ja palaute 61
GPS ja korkeus 62
Polar Smart Coaching -ominaisuudet 62
Aktiivisuuden seuranta 24/7 62
Aktiivisuustavoite 62
Aktiivisuustiedot 63
Aktiivisuusmuistutus 64
Unta koskevat tiedot Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa 65
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa 66
Aktiivisuuden vaikutus 66
Älykkäät kalorit 66
Polar Sleep PlusTM 67
Unta koskevat tiedot Polar-sovelluksessa 67
Unen seurannan lopettaminen manuaalisesti 67
Unitietokortti ja uniyhteenveto 67
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa 68
Harjoituskuormitus 69
Training Benefit 69
Running program 70
Running Index 71
Lyhyen aikavälin analyysi 71
Miehet 71
Naiset 71
Pitkän aikavälin analyysi 72
Sykealueet 73
Askeltiheys ranteesta 73
Uinti 74
Uintitilastot (allasuinti) 74
Uintitekniikat 74
Vauhti ja matka 74
Vedot 75
SWOLF 75
Altaan pituuden määrittäminen 75
Altaan pituuden muuttaminen 75
Uintiharjoituksen aloittaminen 75
Asetukset 76
Asetukset-valikko 76
Asetusten avaaminen 76
Näyttöasetukset 76
Näytön kirkkauden säätäminen 76
Aina näytöllä -toiminnon ottaminen käyttöön ja pois käytöstä 76
Asetuksen vaihtaminen M600:sta 76
Asetuksen vaihtaminen puhelimella 76
Näytön lukituksen ottaminen käyttöön ja pois käytöstä 77
Näytön lukituksen ottaminen käyttöön 77
Näytön lukituksen poistaminen käytöstä 77
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja pois käytöstä 77
Kirjasinkoon muuttaminen 78
M600:n näytön lähentäminen ja loitontaminen 78
Kellotaulun asetukset 78

Kellotaulun vaihtaminen M600:sta 78
Kellotaulun vaihtaminen puhelimella 78
Uusien kellotaulujen hakeminen M600-laitteeseen 79
Kellotaulujen lisätoiminnot 79
Kellotaulujen lisätoimintojen lisääminen 79
Akunsäästö 79
Akunsäästötilan ottaminen käyttöön ja pois käytöstä 79
M600:n ilmoitusasetukset 79
Ilmoitusten esikatseluasetuksen vaihtaminen 80
Älä häiritse -tilan käyttöönotto M600-laitteessa 80
Ilmoitukset yhdistettynä olevasta puhelimesta 80
Sovellusten estäminen 81
Sovelluksen eston poistaminen 81
Värinäilmoituksen voimakkuuden säätäminen 81
Yhdistetyn puhelimen hiljentäminen 81
Päivämäärä- ja aika-asetukset 81
Päivämäärä- ja aika-asetusten muuttaminen 81
Lentokonetila 82
Lentokonetilan ottaminen käyttöön / pois käytöstä 82
Teatteritila 82
Teatteritilan ottaminen käyttöön 82
Teatteritilan poistaminen käytöstä 83
Käyttöluvat 83
Käyttölupa-asetusten muokkaaminen 83
Kieliasetukset 83
M600:n kielen vaihtaminen 84
Uudelleenkäynnistäminen ja tehdasasetusten palauttaminen 84
M600:n uudelleenkäynnistäminen 85
M600:n ja puhelimen välisen yhteyden poistaminen ja M600:n tehdasasetusten palauttaminen 85
M600:n ja puhelimen yhdistäminen uudelleen 85
M600:n ja puhelimen välisen yhteyden poistaminen 85
M600:n tehdasasetusten palauttaminen 86
M600:n ja puhelimen yhdistäminen uudelleen 86
Järjestelmäohjelmiston päivittäminen 86
Päivitysten tarkistaminen manuaalisesti 86
Ohjelmistopäivityksen asentaminen 86
Polar-sovelluksen päivittäminen 86
Polar-sovelluksen päivittäminen manuaalisesti 87
Tärkeitä tietoja 88
M600:n huoltaminen 88
Säilyttäminen 88
Huolto 88
Rannekkeen irrottaminen 89
Rannekkeen irrottaminen 89
Rannekkeen kiinnittäminen 89
Tietoja hävittämisestä 89
Huomioitavaa 89
Häiriöt 89
Riskien minimointi harjoittelun aikana 90
Häiriötekijät 91
Tekniset tiedot 91
Polar M600 91

Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus 92
Polar-tuotteiden vesitiiviys 92
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu 93
Vastuunrajoitus 94

ALOITTAMINEN

POLAR M600 -ÄLYKELLON ESITTELY

Onnittelut Polar M600:n valinnasta! Nyt siihen on saatavilla Wear OS by Google™ -käyttöjärjestelmä.

Polar M600 tuo ulottuvillesi Wear OS by Google -järjestelmän käytännöllisyyden ja Polarin tehokkaat harjoitteluominaisuudet. Polar-sovelluksen ansiosta se sopii ihanteellisesti sekä harjoittelun että ympärivuorokautisen aktiivisuutesi seuraamiseen.

Polar M600 -urheilukello on yhteensopiva sellaisten älypuhelinten kanssa, joissa on Android™ 4.4 käyttöjärjestelmä tai uudempi tai iOS® 10.0 käyttöjärjestelmä tai uudempi. iPhonen käyttäjillä on oltava malli 5 tai uudempi. Käy puhelimesi selaimella osoitteessa g.co/WearCheck ja tarkista, onko puhelimesi Wear OS by Google -yhteensopiva. Yhdistä Polar M600 ja älypuhelimesi ja ota Wear OS by Google -älykellosi käyttöön. Käytössäsi ovat esimerkiksi seuraavat ominaisuudet:

- Saat puhelimen ilmoitukset kelloosi.
- Voit vastata sähköposteihin.
- Voit hallita puhelimessasi soivaa musiikkia.

Voit myös liittää älykellon wifi-verkkoon ja ladata sovelluksia, pelejä ja kellotauluja Play Kauppa -sovelluksesta.

M600:ssa on myös rannesykemittari ja integroitu GPS. Kun harjoittelet Polar-sovelluksella, saat Polarin ainutlaatuiset Smart Coaching -ominaisuudet älykelloosi. Uusi urheilukäyttöön optimoitu älykello kannustaa noudattamaan aktiivisempaa ja terveellisempää elämäntapaa.

Polar Flow -verkkopalvelun kautta voit analysoida harjoituksiasi, aktiivisuuttasi ja nukkumistasi. Yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja älypuhelimeen asennettavan Polar Flow -sovelluksen kanssa M600 auttaa sinua harjoittelemaan tehokkaasti ja ymmärtämään, miten valintasi ja elämäntapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Tutustu uuteen Polar M600 urheilukelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Löydät M600-laitetta koskevia ohjevideoita ja tukidokumentteja osoitteesta support.polar.com/fi/M600. Lisätietoja Wear OS by Googlesta löydät Wear OS by Google -ohjekeskuksesta.

M600:N LATAAMINEN

M600:ssa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

Voit ladata M600:n tietokoneen USB-portista myyntipakkauksessa toimitetulla latausjohdolla.

Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä ”output 5Vdc” ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-virtasovitinta (merkintä ”LPS”, ”Limited Power Supply”, "UL listed” tai ”CE”).

Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

Johdon magneettinen pää napsahtaa paikalleen M600:n latausporttiin, kun johto on liitetty älykelloon oikein. M600 myös värisee lyhyesti, kun lataus alkaa. Jos älykello on käynnistettynä, kun kytket sen virtalähteeseen, M600:n aloitusnäyttöön tulee pieni salamakuvake. Näet kellon akun lataustason pyyhkäisemällä aloitusnäytössä näyttöä yläreunasta alaspäin. Jos kello on sammutettuna, kun kytket sen laturiin, näyttöön tulee animaatio, jossa on täyttyvä akkukuvake. Kun akkukuvake on täynnä, M600 on täyteen ladattu. Jos M600:n akku on tyhjä, sen lataaminen täyteen kestää maksimissaan kaksi tuntia.

1. Sensorit ranteesta tehtävää sykkeenmittausta varten
2. Latausportti

Kun M600:n akku on latautunut, irrota latausjohto tietokoneen USB-portista tai USB-virtalähteestä. Jos latausjohto jätetään kiinni virtalähteeseen, johdon magneettinen pää vetää puoleensa rautaa sisältäviä kohteita, jotka voivat aiheuttaa oikosulun ja piirin vaurioitumisen, ylikuumenemisen, tulipalon tai räjähdyksen.

Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään. Älä myöskään lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun latausportti on märkä tai hikinen. Jos M600:n latausportti on märkä, anna sen kuivua ennen kuin liität siihen latausjohdon.

AKUN KESTO

Akun kesto on

- 2 päivää / 8 tuntia harjoittelua, kun M600 on yhdistetty Android-puhelimeen
- 1,5 päivää / 8 tuntia harjoittelua, kun M600 on yhdistetty iPhoneen.

Akun kestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten M600:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, onko näyttö Aina päällä -tilassa sekä akun ikä. Kestoaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. M600:n pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kestoa.

ILMOITUS AKUN HEIKOSTA VARAUKSESTA

Kun M600:n akun varaus laskee 15 prosenttiin tai sen alle, näyttöön tulee varauksen tason ja akunsäästötilan osoittava ilmoitus. Voit ottaa **akunsäästötilan käyttöön / pois käytöstä** napauttamalla ilmoitusta. Akunsäästötila kytkeytyy automaattisesti päälle, kun akun varaustaso laskee 5 prosenttiin.

GPS-tallennus EI ole käytössä akunsäästötilassa, joten saat ilmoituksen aloittaessasi harjoituksen Polar-sovelluksella akunsäästötilan ollessa käytössä tai jos akun varaus laskee alle 5 prosenttiin harjoituksen aikana.

Jos näyttö on tyhjä eikä se aktivoidu rannetta liikuttamalla tai laitteen sivussa olevaa virtapainiketta painamalla, akku on tyhjentynyt ja M600 on siirtynyt lepotilaan. Lataa tällöin M600. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

Näet M600:n akun varauksen määrän helposti pyyhkäisemällä aloitusnäytössä näyttöä yläreunasta alaspäin.

M600:N KYTKEMINEN PÄÄLLE JA POIS PÄÄLTÄ

M600:N KYTKEMINEN PÄÄLLE

- Pidä laitteen sivussa olevaa virtapainiketta painettuna, kunnes Polar-logo tulee näyttöön.

M600:N KYTKEMINEN POIS PÄÄLTÄ

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Järjestelmä**-kohta selaamalla valikkoa ja napauta sitä.
2. Napauta **Virta pois**.
3. Vahvista virran katkaiseminen napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

POLAR M600:N KÄYTTÖÖNOTTO

Polar M600 -urheilukello on yhteensopiva sellaisten älypuhelinten kanssa, joissa on Android 4.4 käyttöjärjestelmä tai uudempi tai iOS 10.0 käyttöjärjestelmä tai uudempi. iPhonen käyttäjillä on oltava malli 5 tai uudempi. Käy puhelimesi selaimella osoitteessa g.co/WearCheck ja tarkista, onko puhelimesi Wear OS by Google -yhteensopiva.

KÄYTTÖÖNOTON VALMISTELU

1. Kytke M600 joko tietokoneen virtaa antavaan USB-porttiin tai USB-virtalähteeseen ja pistorasiaan varmistaaksesi, että M600:n akussa on riittävästi virtaa asetusten määrittämistä varten. Varmista, että virtalähteessä on merkintä ”output 5Vdc” ja että sen antama virta on vähintään 500 mA.
2. Käynnistä M600 pitämällä laitteen sivussa olevaa virtapainiketta painettuna, kunnes Polar-logo tulee näyttöön. Tämän jälkeen käyttöjärjestelmän ensimmäinen käynnistys kestää muutamia minuutteja.
3. Aloita käyttöönotto napauttamalla M600:n kosketusnäyttöä. Etsi sitten haluamasi kieli pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja valitse kieli napauttamalla sitä. Jos valitset väärän kielen, voit palata kieliluetteloon pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä vasemmalta oikealle.
4. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin ja että sen Bluetooth-yhteys on käytössä.
5. Varmista, että Google™- ja Google Play™ Palvelut -sovellukset ovat ajan tasalla Android-puhelimessasi. Jos käytössäsi on iPhone, varmista, että siinä on uusin iOS-käyttöjärjestelmä.
6. Pidä M600 ja puhelin lähellä toisiaan käyttöönoton aikana.

ÄLYPUHELIMEN JA POLAR M600:N YHDISTÄMINEN

Älykellon ja puhelimen yhdistäminen edellyttää Wear OS by Google by Google -sovelluksen asentamista puhelimeen.

1. Asenna Wear OS by Google -sovellus älypuhelimeesi Google Play -kaupasta tai App Storesta. Jos puhelimessasi on jo Wear OS by Google -sovellus, varmista, että käytössäsi on sen uusin versio.

   Jos älypuhelimessasi on jo Wear OS by Google -sovellus ja siihen on yhdistetty toinen laite, avaa mobiilisovellus ja (Android-puhelimessa) valitse näytön yläreunassa laitteen nimen vieressä olevasta pudotusvalikosta Lisää uusi kello *tai (iPhonessa) napauta näytön oikeassa yläkulmassa olevia kolmea pistettä ja napauta* Yhdistä uuteen puettavaan. *Jatka sitten noudattamalla alla olevia ohjeita kohdasta 3 eteenpäin.*

2. Kun avaat Wear OS by Google -sovelluksen puhelimessasi, se kehottaa automaattisesti aloittamaan kellon yhdistämisen.
3. Pyyhkäise M600:n näyttöä ylöspäin, niin näet kellon koodin, ja napauta samaa koodia puhelimessasi.

4. Android-puhelimen käyttäjät: Saat Bluetooth-yhdistämispyynnön puhelimeesi. Varmista, että M600:n yhdistämiskoodi vastaa puhelimessasi näkyvää laiteparikoodia. Napauta kohtaa **Muodosta laitepari** tai **OK**.

   iPhonen käyttäjät: Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelilmessasi valitsemalla **Muodosta pari** tai **OK**. Laitteiden yhdistäminen on vahvistettava: Varmista, että M600:ssa näkyvä koodi vastaa puhelimessasi näytettävää koodia ja valitse **VAHVISTA**.

5. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näet vahvistusviestin M600:n ja puhelimen näytössä. Tämän jälkeen M600:n ja puhelimen synkronointi voivat kestää jonkin aikaa.
6. Viimeistele puhelimen ja M600:n yhdistäminen kopioimalla Google-tilisi puhelimestasi M600-laitteeseesi. Älykellon sovellusten käyttäminen edellyttää, että Polar M600:ssa on Google-tili. Lisäksi on otettava käyttöön muutamia asetuksia, kuten sallittava Wear OS by Googlein näyttää puhelimeesi lähetetyt ilmoitukset. Näin saat kaiken hyödyn Polar M600 Wear OS by Google -älykellostasi. Ota ne käyttöön noudattamalla puhelimen näyttöön tulevia ohjeita.

*iPhonen käyttäjät: Jos sinulla ei vielä ole Google-tiliä, voit luoda sen käyttöönoton tässä vaiheessa. Napauta **JATKA**, kun saat **Kirjaudu sisään Google-tiliisi** -kehotuksen, ja napauta sitten **Luo tili**.*

7. Kun yhdistäminen on tehty, M600 siirtyy ajannäyttötilaan ja puhelimesi Wear OS by Google -sovelluksen vasemmassa yläkulmassa lukee **Polar M600 yhdistetty**.

Ensimmäisen synkronoinnin jälkeen uusi älykellosi aloittaa opastustoiminnon, jonka ohjeilla pääset alkuun sen käytössä. Voit selata opastustoiminnon ohjeet pyyhkäisemällä näyttöä ja jatkaa sitten asetusten määrittämistä. Voit myös ohittaa opastuksen pyyhkäisemällä opastuskortin alas. Voit palata toimintoon myöhemmin pyyhkäisemällä opastuskortin takaisin ylös aloitusnäytön alareunasta.

POLAR-SOVELLUKSEN AKTIVOINTI M600:SSA

Jotta saat kaiken hyödyn uudesta Polar M600:sta ja jotta pystyt käyttämään Polarin aktiivisuudenseurantaa ja harjoitusominaisuuksia, sinun on otettava älykellon Polar-sovellus käyttöön. Tätä varten on ensin asennettava Polar Flow -sovellus älypuhelimeen. Jos älypuhelimessasi on jo Polar Flow -mobiilisovellus, varmista, että käytössäsi on sen uusin versio, ja jatka sitten asetusten määrittämistä seuraavien ohjeiden vaiheesta 2.

1. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi Google Play -kaupasta tai App Storesta.
2. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimessasi.

   iPhonen käyttäjät: Jatka avaamalla Polar-sovellus M600:ssa painamalla etupainiketta. Napauta seuraavaksi puhelimessasi **Aloita**.

3. Valitse, pidätkö M600-laitetta vasemmassa vai oikeassa ranteessasi, ja napauta sitten **Jatka**. iPhonen käyttäjät: Napauta **Tallenna ja synkronoi**.
4. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili.
5. Näyttöön tulee teksti ”Asetusten määrittäminen suoritettu”, kun Polar-sovellus on aktivoitu onnistuneesti M600:ssa.

iPhonen käyttäjät huomio! M600 on yhdistettävä manuaalisesti wifi-verkkoon. Wifi-yhteyden avulla voit käyttää Google Play -sovellusta M600:ssa, pitää Polar-sovelluksen ajan tasalla ja ladata lisää sovelluksia Wear OS by Google -älykelloosi.

Android-puhelinten käyttäjät: Jos yhdistit M600:n wifi-verkkoon Wear OS by Google -pilven avulla asetusten määrittämisen aikana, M600 voi muodostaa automaattisesti yhteyden wifi-verkkoihin, jotka on tallennettu puhelimeesi. Katso lisätietoja kohdasta Yhdistäminen wifi-verkkoon.

M600:N YHDISTÄMINEN WIFI-VERKKOON

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.
4. Selaa **Asetukset**-valikkoa, etsi **Yhteydet**-kohta ja napauta sitä.
5. Napauta **Wi-Fi**-kohtaa.
6. Valitse **+Lisää verkko**.
7. Odota, kunnes älykello löytää käytettävissä olevat wifi-verkot, etsi haluamasi verkko ja napauta sitä.

8. Jos valitsemasi verkko edellyttää salasanaa, napauta **Syötä puhelimella** -kohtaa. Syötä wifi-verkon salasana puhelimeesi ja valitse **Yhdistä**.

OHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Kun olet määrittänyt M600:n asetukset, älykellon järjestelmäohjelmisto on päivitettävä. Näin saat älykelloon uusimmat päivitykset ja voit varmistaa, että se toimii sujuvasti. Varmista myös, että M600-laitteessa on Polar-sovelluksen uusin versio.

- Tarkista M600-laitteeseen liittyvien neljän eri ohjelmiston uusimmat versiot tästä tukidokumentista.
- Tässä tukidokumentissa on ohjeet kaikkien M600:n neljän eri ohjelmiston päivittämiseen, kun laitteessa on Wear OS by Google järjestelmäohjelmisto.

Valmista tuli – pidä hauskaa!

Huomaa, että M600:n voi yhdistää vain yhteen Android-puhelimeen, iPhoneen tai tablettiin kerrallaan. Voit yhdistää M600:n uuteen tablettiin tai puhelimeen, kun olet ensin palauttanut älykellon tehdasasetukset.

M600:N YHDISTÄMINEN WIFI-VERKKOON

Kun yhdistät M600:n wifi-verkkoon, voit pitää Polar-sovelluksen ajan tasalla M600:ssa olevan Google Play Kauppa -sovelluksen avulla ja ladata lisää sovelluksia Wear OS by Google -älykelloosi.

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

M600 voi muodostaa yhteyden tallennettuihin wifi-verkkoihin automaattisesti laitteen ja puhelimen välisen Bluetooth-yhteyden katketessa. Kun Android-puhelin on yhteydessä wifi- tai matkapuhelinverkkoon ja M600 on yhteydessä wifi-verkkoon, synkronointi älykellon ja puhelimen välillä pysyy käytössä ja saat ilmoitukset M600-laitteeseen myös jättäessäsi puhelimen toiseen huoneeseen.

Puhelin ja M600 synkronoivat tiedot Wear OS by Google -pilven kautta. Synkronointi pilveen on siis otettava käyttöön puhelimen Wear OS by Google -sovelluksessa.

WEAR OS BY GOOGLE -PILVISYNKRONOINNIN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Napauta puhelimesi Wear OS by Google -sovelluksessa Asetukset-kuvaketta.
2. Napauta **Tietosuoja ja henkilötiedot** -kohtaa.
3. Valitse sitten **Pilvisynkronointi**.
4. Siirrä valitsin **Käytössä**-asentoon.

Seuraavat ohjeet koskevat Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen tai iPhoneen

M600:N YHDISTÄMINEN WIFI-VERKKOON

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.
4. Selaa **Asetukset**-valikkoa, etsi **Yhteydet**-kohta ja napauta sitä.
5. Valitse **Wifi**.
6. Napauta **+Lisää verkko** -kohtaa.
7. Odota, kunnes älykello löytää käytettävissä olevat wifi-verkot, etsi haluamasi verkko ja napauta sitä.
8. Jos verkko edellyttää salasanaa, salasana on syötettävä puhelimeen. Naputa **Syötä puhelimessa** ja syötä sitten wifi-verkon salasana puhelimeesi ja napauta **Yhdistä**.

WIFI-YHTEYDEN KYTKEMINEN PÄÄLLE JA POIS PÄÄLTÄ

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Yhteydet**-kohta ja napauta sitä.
2. Valitse **Wi-Fi**.
3. Vaihda wifi-yhteyden asetukseksi **Automaattinen** tai **Pois** napauttamalla **Wi-Fi**-kohtaa.

Voit pidentää M600:n akunkestoa estämällä älykelloa käyttämästä wifi-yhteyttä.

Katso lisätietoja rannelaitteesi wifi-yhteydestä selaamalla wifi-valikkoa kohtaan **Tietoja Wi-Fi:stä** tai käy Wear OS by Google -tukisivustolla.

M600:N KÄYTTÄMINEN

VALIKKORAKENNE

ALOITUSNÄYTTÖ

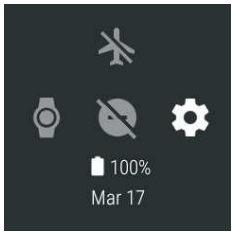
Älykellon käyttö aloitetaan aloitusnäytöstä. Aloitusnäytöstä näet kellonajan. Kellotaulusta riippuen myös muita tietoja saatetaan näyttää. Lue lisää kohdasta Kellotaulun asetukset.

Aloitusnäytössä näet ilmoituksia, joissa ilmoitetaan erilaisia tärkeitä tietoja, ja voit myös tarkistaa M600:n tilan. Lue lisää eri tiloista kohdasta Tilakuvakkeet.

Voit palata aloitusnäyttöön nopeasti mistä tahansa M600:n kohdasta painamalla laitteen sivulla olevaa virtapainiketta tai ravistamalla rannettasi. Lue lisää älykellosi selaamisesta kohdasta M600:n selaaminen.

PIKA-ASETUKSET-VALIKKO

Voit avata pika-asetusvalikon pyyhkäisemällä aloitusnäytössä näytön yläreunasta alaspäin. Valikossa on seuraavat asetukset:



Lentokonetila: ota lentokonetila käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla kuvaketta.

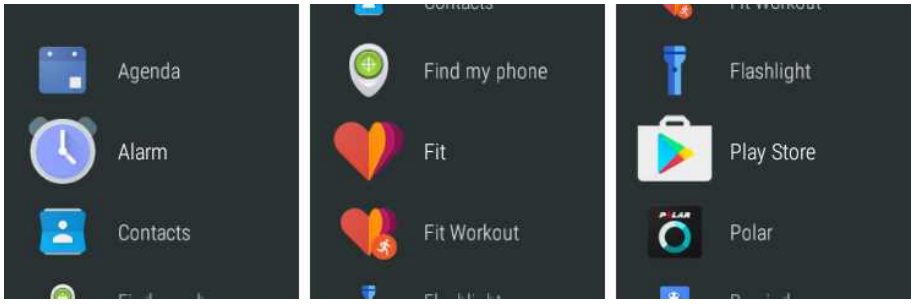
Teatteritila: sammuta näyttö kokonaan napauttamalla kuvaketta..

Älä häiritse -tila: hiljennä M600:n ilmoitukset napauttamalla kuvaketta.

Asetukset: Avaa Asetukset-sovellus napauttamalla kuvaketta.

SOVELLUSVALIKKO

Sovellusvalikossa näkyvät kaikkien M600:ssa käytössä olevien sovellusten kuvakkeet.



SOVELLUSVALIKON AVAAMINEN

- Paina laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

SOVELLUSTEN AVAAMINEN JA KÄYTTÄMINEN

- Voit aloittaa sovelluksen käyttämisen napauttamalla sen kuvaketta sovellusvalikossa.

TAI

- Voit avata sovelluksen äänikomennolla aloitusnäytön ollessa aktiivisena sanomalla ”Ok Google, avaa (sovelluksen nimi)”.

Katso lisätietoja M600:n oletussovelluksista kohdasta Sovellusvalikko.

ILMOITUKSET

Saat M600-laitteeseen ilmoituksia älykellosi ja puhelimesi sovelluksista. Jos olet sallinut ilmoitusten näyttämisen M600:ssa, ne tulevat aloitusnäyttöön. Katso lisätietoja kohdasta Ilmoitusasetukset.

Tämä tilakuvake näkyy M600:n aloitusnäytössä, jos älykellossa on lukemattomia ilmoituksia:

Kuvakkeessa oleva numero kertoo uusien ilmoitusten lukumäärän.

ILMOITUSTEN NÄYTTÄMINEN

1. Pyyhkäise näyttöä ylöspäin näytön alareunasta tai käännä rannettasi poispäin itsestäsi.
2. Napauta ilmoitusta, niin näet kaikki siinä olevat tiedot.
3. Pyyhkäise näyttöä uudelleen ylöspäin näytön alareunasta tai käännä rannettasi uudelleen poispäin itsestäsi, niin näet muut ilmoitukset (jos niitä on).

ILMOITUSTEN TOIMINNOT

Joissakin ilmoituksissa on niiden sisältämiin tietoihin liittyviä toimintoja.

1. Napauta ilmoitusta, niin näet kaikki siinä olevat tiedot.
2. Pyyhkäise ylöspäin näytön alareunasta, niin näet käytettävissä olevat toiminnot.
3. Napauta valitsemaasi toimintoa (jos käytettävissä). Voit esimerkiksi arkistoida saapuneita sähköposteja M600:n avulla.

ILMOITUKSEN HYLKÄÄMINEN

Kun olet lukenut ilmoituksesta tarvitsemasi tiedot,

1. sulje ilmoituksen yksityiskohtaiset tiedot pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalta oikealle
2. hylkää ilmoitus pyyhkäisemällä sitä vasemmalle tai oikealle.

Jos hylkäät ilmoituksen M600:ssa, vastaava ilmoitus hylätään myös puhelimessa.

TILAKUVAKKEET

M600 osoittaa älykellon tilan pienten kuvakkeiden avulla.

Seuraavat tilakuvakkeet voivat näkyä M600:n aloitusnäytössä:

M600 ei ole yhteydessä puhelimeesi.

Akku latautuu.

Lentokonetila on päällä.

Sijaintisi GPS-seuranta on päällä.

Älä häiritse -tila on päällä.

Olet saanut uuden ilmoituksen.

SOVELLUSVALIKKO

M600:ssa on seuraavat oletussovellukset:

- Tapahtumat
- Herätys
- Yhteystiedot
- Etsi puhelimeni*
- Fit
- Fit-treenit
- Taskulamppu
- Polar
- Play Kauppa
- Muistutukset
- Asetukset
- Sekuntikello

- Ajastin
- Kääntäjä
- Sää

** Vain Polar M600 -laitteessa, joka on yhdistetty Android-puhelimeen*

Voit ladata lisää sovelluksia älykelloosi Polar M600:ssa olevan Google Play Kauppa -sovelluksen avulla. Play Kauppa -sovelluksen käyttäminen M600:ssa edellyttää, että älykello on liitetty wifi-verkkoon.

Lisäsovellusten hankkiminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta aloitusnäytön ollessa aktiivisena.
2. Etsi **Play Kauppa** ja napauta sitä.
3. Selaa suositeltujen sovellusten luetteloa tai avaa hakutoiminto napauttamalla luettelon yläosassa olevaa suurennuslasikuvaketta.
4. Napauta sovellusta, jonka haluat asentaa.
5. Käynnistä sovelluksen lataus M600-laitteeseen napauttamalla **Asenna**.

Lue lisätietoja Wear OS by Google -tukisivujen kohdasta Google apps that work with Wear OS by Google (Wear OS by Google -yhteensopivat Google-sovellukset).

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Näet luettelon suositelluista kellosovelluksista avaamalla Wear OS by Google -sovelluksen puhelimessasi ja selaamalla kohtaan **Olennaiset kellosovellukset**. Napauttamalla **LISÄÄ**-kohtaa siirryt Google Play -kauppaan, jossa näet suuremman valikoiman suositeltuja Wear OS by Google -yhteensopivia sovelluksia.

*Joistakin yhdistetyssä Android-puhelimessa käyttämistäsi sovelluksista voi olla saatavilla Wear OS by Google -älykelloversiot. Avaa M600:n **Play Kauppa** -sovellus ja selaa aloitusvalikon loppuun kohtaan **Puhelimesi sovellukset**. Napauta sovellusta, jota haluat käyttää älykellossasi ja napauta **Asenna**. Asentamisen jälkeen sovelluksen älykelloversio löytyy M600:n sovellusvalikosta. Jos sinulla on kysyttävää näistä sovelluksista, ota yhteyttä sovelluksen kehittäjään.*

TAPAHTUMAT

Puhelimesi kalenterisovellukseen tallennetut tapahtumat näkyvät ilmoituksina M600:ssa. Voit myös avata aikataulusi.

Aikataulun avaaminen

- Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Tapahtumat** ja napauta sitä.

Päivän aikataulu avautuu.

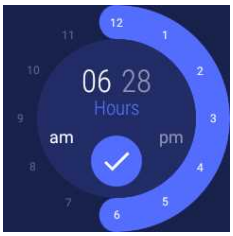
HERÄTYS

Voit asettaa M600-laitteeseen herätyksen. Herätyksen yhteydessä M600 värisee ja näyttää kortin.

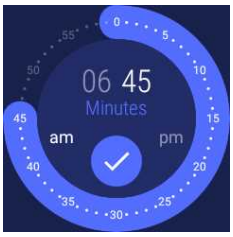
Huomaa, että kun asetat M600-laitteeseen herätyksen, herätys ei soi puhelimessa.

Herätyksen asettaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Herätys** ja napauta sitä.
2. Valitse haluamasi tunti tuntiympyrästä. Näet valitun tunnin myös ympyrän keskellä. Jos käytät 12 tunnin kelloa, valitse **am** tai **pm** napauttamalla.



3. Siirry minuuttien valintaan napauttamalla ympyrän keskellä olevia minuutteja.
4. Valitse haluamasi minuutit minuuttiympyrästä. Näet valitut minuutit myös ympyrän keskellä.



5. Napauta valintamerkkikuvaketta.
6. Napauta määritetyn kellonajan näkyvää tekstiä ja valitse, toistuuko herätys **Kerran** vai toistuvasti tiettynä viikonpäivänä. Palaa edelliseen näkymään pyyhkäisemällä näyttöä oikealle.
7. Ota värinä käyttöön (kellokuvaketta ei ole yliviivattu) ja pois käytöstä (kellokuvake on yliviivattu) napauttamalla kellokuvaketta.
8. Ota herätys käyttöön napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

Herätyksen kytkeminen pois päältä sen soidessa

- Napauta herätyskellokuvaketta tai pyyhkäise näyttöä oikealle.

Torkkutoiminnon käyttäminen

Torkkutoiminnon käyttäminen herätyksen soidessa:

- Napauta Z-kirjaimia.

Torkkutoiminnon viive on 10 minuuttia.

YHTEYSTIEDOT

M600 näyttää Googlen yhteystietoihin tallentamasi yhteystiedot. Voit soittaa, lähettää viestin tai lähettää sähköpostia yhteystiedoissasi oleville henkilöille.*

**Huomaa, että viestintätoimintojen käytettävyydessä voi olla joitakin rajoituksia puhelimesi käyttöjärjestelmästä riippuen.*

ETSI PUHELIMENI

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Jos et löydä puhelintasi, M600 saa sen soimaan myös sen ollessa äänettömällä tai värinähälytyksellä.

Huomaa, että M600-laitteen on oltava yhdistettynä puhelimeesi Bluetooth-yhteydellä, jotta tämä toiminto toimii.

Puhelimen soittaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Etsi puhelimeni** -kohta ja napauta sitä.
2. Jos puhelin on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella, se alkaa soida. Jos ei, yritä siirtyä alle 10 metrin päähän puhelimestasi sellaiseen paikkaan, että sinun ja puhelimesi välissä ei ole kiinteitä esineitä.
3. Voit hiljentää puhelimen napauttamalla M600:n näytössä olevaa X-merkkiä tai avaamalla puhelimesi.

FIT

Google Fit™ -sovelluksella voit määrittää päivittäisiä kuntotavoitteita ja näet, miten lähellä olet niiden saavuttamista. Fit seuraa askeleita, aikaa, matkaa ja kaloreita.

Päivittäisen aktiivisuutesi edistymisen näyttäminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Fit** ja napauta sitä.
2. Pyyhkäise näyttöä ylöspäin, niin näet, kuinka aktiivinen olet ollut **Tänään**: Näet enemmän tietoja napauttamalla yksityiskohtia.

Näet myös nykyisen sykkeesi sovelluksen avulla: Etsi sydänkuvake pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ja napauta kuvaketta.

Voit lisätä uusia kuntotavoitteita napauttamalla **Lisää tavoite**.

Katso tarkemmat ohjeet Google Fit -sovelluksen käyttöön Wear OS by Google -ohjesivustolta.

FIT-TREENIT

Google Fit-treenit™ sovelluksen avulla voit seurata harjoitustasi tai aloittaa voimaharjoitteluhaasteen.

Harjoituksen aloittaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Fit-treenit** ja napauta sitä.
2. Napauta haluamaasi harjoitusta.
3. Napauta **ALOITA**.

Katso tarkemmat ohjeet Google Fit-treenit -sovelluksen käyttöön Wear OS by Google -ohjesivustolta.

PLAY KAUPPA

Kun M600 on liitettynä wifi-verkkoon, voit ladata uusia sovelluksia, pelejä ja kellotauluja Wear OS by Google -älykelloosi kellon Play Kauppa -sovelluksesta. Kun M600:n Polar-sovellukseen on saatavana uusia Polar-ominaisuuksia, voit ladata päivitykset Play Kauppa -sovelluksen avulla.

*Play Kauppa -sovelluksen käyttäminen edellyttää, että M600:ssa on Google-tili. Jos et kopioinut Google-tiliäsi Polar M600 -laitteeseen käyttöönoton aikana, avaa Play Kauppa -sovellus ja napauta **Lisää puhelimesta**. Kopioi tili älykelloosi noudattamalla puhelimen näyttöön tulevia ohjeita.*

Voit määrittää Play Kauppa -sovelluksen päivittämään älykellosi sovellukset automaattisesti, jolloin sinulta ei jää niiden päivityksiä saamatta. Jos sovellusten automaattinen päivitystoiminto on otettu käyttöön älykellon Play Kauppa -sovelluksessa, älykellon sovellukset päivittyvät automaattisesti uusimpiin versioihinsa, **kun M600 on kytketty laturiin ja yhteydessä Internetiin**.

Play Kauppa -sovelluksen automaattisten päivitysten ottaminen käyttöön ja pois käytöstä

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Play Kauppa** ja napauta sitä.
2. Pyyhkäise näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.
4. Ota automaattiset sovelluspäivitykset käyttöön (valitsin on sininen) ja pois käytöstä (valitsin on harmaa) napauttamalla **Automaattiset sovelluspäivitykset** -kohtaa.

POLAR-SOVELLUS

Harjoittelu M600:n Polar-sovelluksella

Hyödynnä urheilukäyttöön optimoitu älykellosi kokonaisuudessaan käyttämällä M600:ssa olevaa Polar-sovellusta.

Lue, mitä Polar-sovellus sisältää ja miten sitä selataan:

- Polar-sovelluksen valikkorakenne
- Polar-sovelluksen selaaminen

Seuraa harjoituksiasi ja esimerkiksi sykettäsi, nopeuttasi ja harjoituksen aikana kulkemaasi matkaa:

- Harjoituksen aloittaminen
- Harjoituksen aikana
- Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen
- Harjoituksen jälkeen

Katso myös ohjeet M600:n käytöstä niin, että saat tarkat syketiedot, ja selvitä, millaisissa lajeissa kannattaa varmistaa sykkeenmittauksen tarkkuus käyttämällä rintakehän ympärille kiinnitettävää Polar-sykesensoria.

- M600:n käyttö
- M600 ja sykesensorin yhdistäminen

Lajiprofiilit

Erilliset profiilit lajikohtaisilla asetuksilla. Mukauta lajiprofiiliasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi:

- Lajiprofiilit

Polar-ominaisuudet

Polarin ainutlaatuiset Smart Coaching -ominaisuudet antavat parhaat mahdolliset ohjeet harjoittelusi kehittämiseen ja hyödyllistä palautetta edistymisestäsi. M600:n Polar-sovelluksessa on seuraavat **Smart Coaching -ominaisuudet**:

- Aktiivisuuden seuranta 24/7
- Älykkäät kalorit
- Training Benefit
- Harjoituskuormitus
- Running program
- Running Index

Polar Flow -mobiilisovelluksen ja Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit suunnitella harjoittelusi ja saavuttaa harjoitustavoitteesi, analysoida suorituksesi ja oppia siitä, seurata edistymistäsi ja jakaa harjoituksesi muiden kanssa. Lisätietoja löydät kohdasta Polar-sovellus ja Polar Flow.

Katso ohjeet älykellon Polar-ominaisuuksien pitämiseen ajan tasalla kohdasta Polar-sovelluksen päivittäminen.

MUISTUTUKSET

Muistutukset tallennetaan Google-kalenterisovellukseen.

iPhonen käyttäjät: Voit asentaa Google-kalenterisovelluksen App Store -kaupasta. Kalenterisovellukseen on kirjauduttava samalla Google-tilillä, jota käytät Wear OS by Google -sovelluksessa.

Kalenteri-sovellukseen kirjautuminen

1. Asenna Google-kalenterisovellus iPhoneen App Store -kaupasta.
2. Avaa sovellus ja kirjaudu sisään samalla Google-tilillä, jota käytät Wear OS by Google -sovelluksessa.
3. Napauta **ALOITTAMINEN**.

Voit asettaa M600:n muistuttamaan sinua haluamastasi asiasta tiettyyn aikaan tai tietyssä paikassa. Muistutukset näytetään ilmoituksina M600:ssa.

Muistutuksen asettaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Muistutukset** ja napauta sitä.
2. Napauta pluskuvaketta.
3. Sanele tehtävä sekä kellonaika tai sijainti. Voit esimerkiksi sanoa ”katso uusi tv-ohjelma seitsemältä”.

Muistutuksen merkitseminen suoritetuksi sovelluksessa

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Muistutukset** ja napauta sitä.
2. Pyyhkäise näyttöä kumpaan tahansa suuntaan arkistoitavan muistutuksen kohdalla.

SEKUNTIKELLO

Voit käyttää M600:aa sekuntikellona.

Sekuntikellon käynnistäminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Sekuntikello** ja napauta sitä.
2. Käynnistä sekuntikello napauttamalla toistokuvaketta.

Sekuntikello avautuu näyttöön.

Sekuntikellon pysäyttäminen

- Napauta taukokuvaketta.

Sekuntikellon käynnistäminen uudelleen

- Napauta toistokuvaketta.

Sekuntikellon nollaaminen

Jos haluat nollata sekuntikellon,

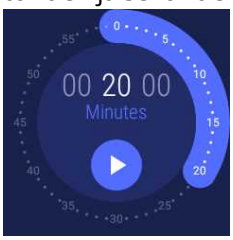
- napauta nollauskuvaketta taukotilassa.

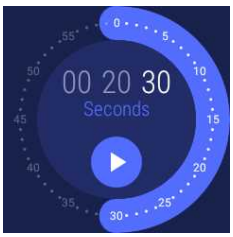
AJASTIN

Voit käyttää M600:aa alaspäin laskevana ajastimena.

Ajastimen asettaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Ajastin** ja napauta sitä.
2. Valitse haluamasi minuutit minuuttiympyrästä. Näet valitut minuutit myös ympyrän keskellä. Siirry tuntien ja sekuntien valintaan napauttamalla ympyrän keskellä näkyviä tunteja ja sekunteja.





3. Käynnistä ajastin napauttamalla toistokuvaketta.

Ajastin avautuu näyttöön.

Ajastimen pysäyttäminen

- Napauta taukokuvaketta.

Ajastimen käynnistäminen uudelleen

- Napauta toistokuvaketta.

Ajastimen nollaaminen

Jos haluat käynnistää ajastimen uudelleen alusta,

- Napauta uudelleenkäynnistyskuvaketta taukotilassa.

Ajastimen hylkääminen

Kun ajastimeen asetettu aika on kulunut loppuun, M600 värisee. Ajastimen hylkääminen sen väristessä:

- Napauta pysäytyskuvaketta tai pyyhkäise näyttöä oikealle.

KÄÄNTÄJÄ

Voit kääntää lauseita Google Kääntäjä -sovelluksen avulla:

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Kääntäjä** ja napauta sitä.
2. Näyttöön tulee kaksi kieltä, joiden välillä voit kääntää. Voit vaihtaa kieltä napauttamalla sen nimeä.
3. Napauta mikrofonikuvaketta ja sano lause, jonka haluat kääntää.

Käännös tulee näyttöön.

M600:N SELAAMINEN

Älykelloa voi selata monella tavalla. Lisätietoa M600:n selaamistavoista on seuraavissa linkeissä:

- Näppäintoiminnot
- Kosketusnäyttö
- Ranneliikkeet

Tarkista myös, miten voit kysyä Google Assistantilta kysymyksiä tai suorittaa yksinkertaisia toimintoja äänikomennoilla.

- **Pyyhkäise alas** aloitusnäytössä: pika-asetusvalikko, jossa eri tiloja (lentotila, virransäästö, teatteri, älä häiritse) otetaan käyttöön, musiikin säätö ja linkki Asetukset-valikkoon
- **Pyyhkäise ylös:** Tiivistetty ilmoitussyöte, jossa näkyvät ilmoitukset voi avata napauttamalla niitä
- **Pyyhkäise vasemmalle:** Google Fit -sovellus
- **Pyyhkäise oikealle:** Google Assistant
- **Vaihda kellotaulua M600:ssa:** Vaihda tai muokkaa kellotaulua painamalla kellotaulua pitkään

M600:N NÄPPÄINTOIMINNOT

Polar M600:ssa on kaksi painiketta: etupainike ja laitteen sivussa oleva virtapainike.

1. Etupainike
2. Laitteen sivussa oleva virtapainike
3. Kosketusnäyttö

ETUPAINIKE

Etupainikkeen avulla Polar-sovellusta on helppo käyttää harjoituksen aikana. Etupainikkeen avulla voit:

- avata Polar-sovelluksen nopeasti aloitusnäytöstä
- avata **Harjoittelu**-kohdan Polar-sovelluksen valikosta
- valita haluamasi lajin ja aloittaa harjoituksen lajiprofiililuettelosta
- merkitä manuaalisen kierroksen harjoittelun aikana
- keskeyttää harjoituksen
- lopettaa harjoituksen
- sulkea Polar-sovelluksen harjoituksen jälkeen.

Katso lisätietoja kohdasta Polar-sovelluksen selaaminen.

*Etupainikkeen oletustoimintona on M600:n Polar-sovelluksen selaaminen. Halutessasi voit vaihtaa sovellusta, jonka alapainikkeen painaminen avaa. Siirry M600:ssa kohtaan Asetukset > **Muokkaus** > **Muokkaa kiinteitä painikkeita** > **Ala** ja etsi sitten haluamasi sovellus.*

LAITTEEN SIVUSSA OLEVA VIRTAPAINIKE

Laitteen sivussa olevalla virtapainikkeella on useita toimintoja:

- Aktivoi M600:n näyttö painamalla painiketta kerran.
- Avaa sovellusvalikko painamalla painiketta kerran aloitusnäytön ollessa aktiivisena.
- Palaa aloitusnäyttöön älykellon mistä tahansa kohdasta painamalla painiketta kerran.
- Aktivoi näyttö uudelleen painamalla painiketta kerran kellon ollessa teatteritilassa.
- Avaa Google Assistant pitämällä painiketta painettuna, kunnes kello värisee.
- Sammuta älykello pitämällä painiketta painettuna, kunnes näyttö sammuu.
- Kun M600 on sammutettu, käynnistä se pitämällä painiketta painettuna.
- Käynnistä älykello uudelleen pitämällä painiketta painettuna, kunnes näet Polar-logon.

KOSKETUSNÄYTÖN KÄYTTÄMINEN

Voit selata M600-laitetta kosketusnäytön avulla. Kosketusnäyttöä voi käyttää pyyhkäisemällä, napauttamalla, napauttamalla ja pitämällä näyttöä painettuna tai piirtämällä.

- Valikoita selataan pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja esimerkiksi Polar-sovellusta selataan pyyhkäisemällä näyttöä oikealle ja vasemmalle.
- Näyttö aktivoidaan, sovellukset ja ilmoitukset avataan ja kohteita valitaan napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Kellotaulun voi vaihtaa napauttamalla aloitusnäyttöä. Polar-sovelluksessa harjoituksen tallentaminen lopetetaan napauttamalla pysäytyskuvaketta ja pitämällä kuvaketta painettuna. Katso lisätietoja Polar-sovelluksen käytöstä kohdasta Polar-sovellus.
- Voit myös piirtää kosketusnäyttöön sormellasi. Voit esimerkiksi piirtää emojeja viesteihin tai määrittää kuvion, jolla M600:n näytön lukitus vapautetaan.

RANNELIIKKEET

Voit selata M600-laitetta ranneliikkeillä. Voit selata ilmoituksia ja valikoita ylös ja alas kääntämällä rannettasi sisään- ja ulospäin. Voit myös palata kellotauluun ravistamalla rannettasi.

Ranneliikkeet on otettava käyttöön, ennen kuin laitetta voi ohjata niiden avulla.

RANNELIIKKEIDEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Eleet**-kohta ja napauta sitä.
2. Ota ranneliikkeet käyttöön (valitsin on sininen) ja pois käytöstä (valitsin on harmaa) napauttamalla **Ranneliikkeet** -kohtaa.

*Voit katsoa ohjevideon ranneliikkeiden käytöstä ja harjoitella samalla niiden käyttöä. Ohjevideo on samassa Eleet-valikossa, josta toiminto otetaan käyttöön. Etsi kohta **Käynnistä ohjevideo** selaamalla Eleet-valikkoa ja napauta sitä. Tarkemmat ohjeet ranteen liikkeiden käytöstä ovat Wear OS by Google -ohjeessa.*

NÄYTÖN HIMMENTÄMINEN JA AKTIVOIMINEN

M600:n näyttö himmenee automaattisesti, kun älykelloa ei käytetä hetkeen. Voit myös himmentää näytön manuaalisesti.

NÄYTÖN HIMMENTÄMINEN MANUAALISESTI

- Aseta kämmenesi näytölle, kunnes kello värisee.

NÄYTÖN AKTIVOIMINEN

- Napauta näyttöä.

TAI

- Nosta M600 nopeasti eteesi.

TAI

- Paina jompaakumpaa painiketta lyhyesti.

Huomaa, että näytön himmentäminen on käytettävissä, jos Always-on screen (Aina näytössä) -asetus on käytössä. Jos Always-on screen (Aina näytössä) ei ole käytössä, M600:n näyttö sammuu, kun älykelloa ei käytetä hetkeen. Tällöin myös kämmenen asettaminen näytölle sammuttaa näytön.

ANDROID- JA IOS-KÄYTTÖJÄRJESTELMISSÄ KÄYTETTÄVISSÄ OLEVAT M600:N TOIMINNOT

Polar M600:n käyttökokemus on hieman erilainen sen mukaan, yhdistetäänkö se Android- vai iOS-käyttöjärjestelmällä varustettuun älypuhelimeen. Seuraavassa on esimerkkejä käyttöjärjestelmissä käytettävissä olevista toiminnoista.

	M600 yhdistettynä Android-puhelimeen	M600 yhdistettynä iPhoneen
Käyttöjärjestelmän yhteensopivuus	Android 6.0 tai uudempi	iOS 10.0 tai uudempi
Kestoaika	2 päivää / 8 tuntia harjoittelua	1,5 päivää / 8 tuntia harjoittelua
Wifi-tuki	●	●
Oletussovellukset	●	●
Play Kauppa -sovellus älykellossa	●	●
Lisäsovellusten, pelien ja kellotaulujen lataaminen	●	●
Ranneliikkeillä ohjaaminen	●	●
Harjoittelu Polar-sovelluksella	●	●
Harjoitustietojen automaattinen synkronointi yhdistetyssä	●	●

puhelimessa olevaan Polar Flow -sovellukseen		
Tekstiviestien lukeminen	●	●
Tekstiviesteihin vastaaminen	●	
Tekstiviestien lähettäminen	●	
Saapuvan puhelun hylkääminen	●	●
Puhelun soittaminen	●	
Sähköpostin lukeminen	●	● (Gmail™)
Sähköpostiin vastaaminen	●	● (Gmail™)
Sähköpostin lähettäminen	●	
Puhelimessa soivan musiikin hallinta	●	●
Avun pyytäminen Google Assistantilta**	●	●

*Vain Google Play -musiikki -sovelluksella. Musiikin kuuntelu ilman verkkoyhteyttä ei ole käytettävissä Kiinassa, Hongkongissa eikä Taiwanissa.

**Vain muutamilla kielillä

VIESTINTÄ

M600:n avulla voit lukea tekstiviestejä ja sähköpostia, vastata niihin ja lähettää niitä. M600:n avulla voit myös hallita puheluja ranteestasi.

Lue lisää seuraavista linkeistä:

- Tekstiviestit
- Puhelut
- Sähköpostit

Huomaa, että viestintätoimintojen käytettävyydessä voi olla joitakin rajoituksia puhelimesi käyttöjärjestelmästä riippuen.

TEKSTIVIESTIT

TEKSTIVIESTIEN LUKEMINEN M600:SSA

Jos testiviesti-ilmoitukset ovat käytössä puhelimessasi, M600 näyttää ilmoituksen uuden testiviestin saapuessa.

Tekstiviestin lukeminen

- Napauta ilmoitusta.

TEKSTIVIESTEIHIN VASTAAMINEN M600:STA

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen.

Voit vastata testiviesteihin ranteestasi.

Tekstiviestiin vastaaminen

1. Napauta ilmoitusta, niin näet koko viestin.
2. Pyyhkäise näyttöä alareunasta ylöspäin, niin näet kaikki käytettävissä olevat toimet.
3. Napauta **Vastaa**.
4. Valitse, haluatko sanella tai kirjoittaa viestin vai piirtää emojin. Voit myös valita jonkin esimääritetyistä vastauksista, jotka löydät pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin näytön alareunasta.

Jos sanelet viestin tai käytät emojeja, lähetä viesti napauttamalla valintamerkkikuvaketta. Jos kirjoitat vastauksen näppäimistön avulla, lähetä viesti napauttamalla nuolikuvaketta. Lähetä esimääritetty viesti napauttamalla sitä.

Katso ohjeet tekstiviestiin vastaamiseksi emojilla Wear OS by Google -ohjeesta.

TEKSTIVIESTIEN LÄHETTÄMINEN M600:STA

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen.

Voit myös lähettää tekstiviestejä M600-laitteesta yhteystietoluettelossa oleville henkilöille. M600 näyttää Googlen yhteystietoihin tallentamasi yhteystiedot.

Tekstiviestin lähettäminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Yhteystiedot** ja napauta sitä.
2. Etsi sen henkilön nimi, jolle haluat lähettää viestin, ja napauta sitä.
3. Etsi yhteystietojen eri ominaisuuksia selaamalla yhteystiedon yksityiskohtia ja napauta tekstiviestikuvaketta.
4. Sanele lähetettävä viesti.
5. Napauta **Lähetä**-kohtaa.

Katso ohjeet tekstiviestien lähettämiseen Google Assistantin avulla sekä muita viestien lähettämiseen käytettäviä sovelluksia koskevat ohjeet Wear OS by Google -ohjeesta.

PUHELUT

Huomaa, että puhelimen on oltava yhteydessä M600-laitteeseen Bluetooth-yhteydellä, jotta näet saapuvat puhelut älykellossa ja jotta voit soittaa puheluja M600:n avulla.

SAAPUVIEN PUHELUJEN KÄSITTELY M600:SSA

Kun saat puhelun, näet soittajan M600:n näytöstä. Voit hylätä puhelun M600:n avulla.

Saapuvan puhelun hylkääminen

- Napauta M600:n näytössä näkyvää puhelunhylkäyskuvaketta.

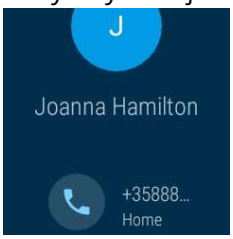
PUHELUN SOITTAMINEN M600:STA

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Voit soittaa puheluja M600-laitteesta yhteystietoluettelossa oleville henkilöille. M600 näyttää Googlen yhteystietoihin tallentamasi yhteystiedot.

Puhelun soittaminen

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Yhteystiedot** ja napauta sitä.
2. Etsi sen henkilön nimi, jolle haluat soittaa, ja napauta sitä.
3. Etsi yhteystietojen eri ominaisuuksia selaamalla yhteystiedon yksityiskohtia ja napauta puhelinkuvaketta.



4. Puhelu alkaa puhelimessa. Puhu puhelun vastaanottajan kanssa puhelimen avulla.

Voit myös pyytää Google Assistantia soittamaan puhelun Googlen yhteystietoihin tallentamillesi henkilöille. Lue lisää Google Assistantin käyttämisestä Wear OS by Googlein avulla Wear OS by Google -ohjeesta.

SÄHKÖPOSTIT

Jäljempänä on lisätietoja sähköpostien hallinnasta M600-laitteella, joka on liitetty iPhoneen.

SÄHKÖPOSTIEN LUKEMINEN M600:LLA

Jos sähköposti-ilmoitukset ovat käytössä puhelimessasi, M600 näyttää ilmoituksen uuden sähköpostin saapuessa.

Sähköpostien lukeminen

- Napauta ilmoitusta.

SÄHKÖPOSTEIHIN VASTAAMINEN M600:LLA

Voit vastata sähköposteihin ranteestasi.

Sähköposteihin vastaaminen

1. Napauta ilmoitusta, niin näet koko sähköpostiviestin.
2. Pyyhkäise näyttöä ylöspäin näytön alareunasta, niin näet kaikki käytettävissä olevat toimet.
3. Napauta **Vastaa** ja valitse, haluatko sanella vai kirjoittaa viestin vai piirtää emojin.

Jos sanelet viestin tai käytät emojeja, lähetä sähköpostiviesti napauttamalla valintamerkkikuvaketta. Jos kirjoitat vastauksen näppäimistön avulla, lähetä sähköposti napauttamalla nuolikuvaketta.

SÄHKÖPOSTIVIESTIEN LÄHETTÄMINEN M600:LLA

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Voit pyytää Google Assistantia lähettämään sähköpostia Googlen yhteystietoihin tallentamillesi henkilöille. Lue lisää Google Assistantin käyttämisestä Wear OS by Googlein avulla Wear OS by Google -ohjeesta.

SÄHKÖPOSTIT M600:SSA, JOKA ON YHDISTETTY IPHONEEN

Jos käytät Gmailia, voit ottaa käyttöön Laajennetut Gmail -kortit. Niiden avulla voit lukea sähköpostit, vastata sähköposteihin ja poistaa tai arkistoida sähköpostiviestejä M600:lla.

Laajennettujen Gmail -korttien ottaminen käyttöön

1. Napauta iPhonen Wear OS by Google -sovelluksessa **Asetukset**-kuvaketta.
2. Napauta **Sähköpostikortit**.
3. Ota **Laajennetut Gmail**-kortit käyttöön valitsimella.
4. Palaa Asetukset-valikkoon ja valitse **VALMIS**.

MUSIIKKI M600:SSA

PUHELIMESSA SOIVAN MUSIIKIN HALLINTA

Voit hallita puhelimestasi kuuntelemaasi musiikkia M600:n avulla. Kun alat kuunnella musiikkia puhelimellasi, M600:n aloitusnäyttöön tulee musiikin hallintapainikkeet sisältävä ilmoitus. Voit selata ja käyttää M600-laitetta tavalliseen tapaan kuunnellessasi musiikkia. Paina vain laitteen sivussa olevaa virtapainiketta tai pyyhkäise musiikin hallintapainikkeet alas, niin näet normaalin aloitusnäytön. Voit palata musiikin hallintapainikkeet sisältävään ilmoitukseen pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin aloitusnäytön alareunasta.

MUSIIKIN HALLINTAPAINIKKEET ÄLYKELLOSSA

- Voit ohittaa kappaleita sekä keskeyttää musiikin ja käynnistää sen uudelleen.
- Napauta musiikin hallintapainikkeet sisältävää ilmoitusta, niin voit säätää äänenvoimakkuutta.
- Käyttämästäsi musiikkisovelluksesta riippuen pyyhkäisy ylöspäin voi tuoda käytettäviin lisää vaihtoehtoja, kuten musiikin selaamisen ja soittolistojen soittamisen.

Luvusta Harjoituksen aikana näet, miten voit hallita musiikkia harjoittelun aikana sulkematta Polar-sovellusta.

GOOGLE ASSISTANT

Toistaiseksi tämä toiminto on käytettävissä vain englanniksi, ranskaksi, saksaksi, japaniksi, koreaksi ja portugaliksi (Brasilia).

Voit pyytää Google Assistantilta apua äänikomennoilla. Ensin älykellon ”Ok Google” -puheentunnistustoiminto on otettava käyttöön.

”OK GOOGLE” -PUHEENTUNNISTUSTOIMINNON OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.
4. Etsi **Muokkaus**-kohta ja napauta sitä.
5. Ota **Ok Google -tunnistus** käyttöön napauttamalla sitä (valitsin muuttuu siniseksi).

GOOGLE ASSISTANTIN AVAAMINEN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Pidä laitteen sivussa olevaa virtapainiketta painettuna tai sano ”Ok Google”. Näyttöön tulee teksti **Hi, how can I help?**(Hei, kuinka voin auttaa?).
3. Pyydä Google Assistantilta apua. Voit esimerkiksi kysyä, "How do you say `hello´ in Spanish?" (miten sanotaan ”hei” espanjaksi) tai sanoa "Start a run." (aloita juoksulenkki).

MITÄ GOOGLE ASSISTANTILTA VOI KYSYÄ

Voit kysyä M600:lta vastauksia kysymyksiin, jotka haluat selvittää. Voit esimerkiksi kääntää sanoja, ratkaista laskutehtäviä tai selvittää satunnaisia faktoja. Vastaus kysymykseesi tulee M600:n näyttöön. Kysymyksestäsi riippuen älykello saattaa ehdottaa myös aiheeseen liittyvää tietoa sisältävää linkkiä, jonka voit avata puhelimellasi.

Voit myös pyytää Google Assistantia tekemään helppoja tehtäviä, kuten asettamaan ajastimen tai lähettämään tekstiviestin.

Jos odotat hetken tekstin ”Puhu nyt” tultua M600:n näyttöön, näytön alareunaan tulee pieni ylöspäin osoittava nuoli. Pyyhkäise näyttöä ylöspäin, niin näet esimerkkejä asioista, joita Google Assistantilta voi kysyä.

Katso lisätietoja Google Assistantista Wear OS by Google -ohjesivustolta.

M600:N ERILLISKÄYTTÖ

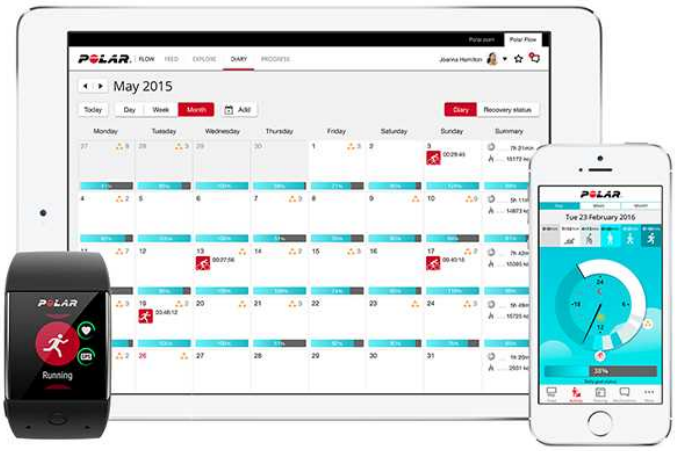
Osa M600:n perustoiminnoista on käytettävissä myös silloin, kun M600 ei ole yhteydessä puhelimeen.

Erilliskäyttötilassa:

- näet kellonajan ja päivämäärän
- voit harjoitella Polar-sovelluksella
- voit käyttää Play Kauppa -sovellusta, jos älykellosi on yhdistetty wifi-verkkoon.
- voit käyttää sekuntikelloa
- voit käyttää ajastinta
- näet päivän aikataulun
- voit asettaa herätyksen
- näet askelmääräsi
- näet sykkeesi
- voit vaihtaa kellotaulua
- voit käyttää lentokonetilaa.

HARJOITTELU POLARIN KANSSA

POLAR-SOVELLUS JA POLAR FLOW



POLAR-SOVELLUS

M600:ssa olevan Polar-sovelluksen ansiosta Wear OS by Google -älykellosi on myös urheilu- ja aktiivisuusmittari.

Sovellus tarkkailee harjoitustietojasi, kuten sykettä, nopeutta, matkaa ja reittiä. Lisäksi se mittaa aktiivisuuttasi ympäri vuorokauden: näet, kuinka monta askelta olet ottanut, kuinka pitkän matkan olet kulkenut ja montako kaloria olet kuluttanut. Jos käytät M600-laitetta nukkuessasi, se analysoi myös nukkumiseen käyttämääsi aikaa ja unesi laatua.

SOVELLUKSEN HANKKIMINEN

Polarin aktiivisuudenseuranta- ja harjoitusominaisuuksien käyttö M600:ssa edellyttää, että asennat Polar Flow -sovelluksen puhelimeesi Google Play -kaupasta tai App Storesta ja aktivoit Polar-sovelluksen älykellossasi. Lisätietoja Polar-sovelluksen aktivoinnista M600:ssa löydät täältä.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -mobiilisovelluksessa näet välittömästi visuaalisen esityksen harjoitus- ja aktiivisuustiedoistasi. Voit myös muuttaa joitakin asetuksia ja suunnitella harjoituksia sovelluksen avulla.

HARJOITUSTIEDOT

Polar Flow -sovelluksen avulla saat yhteenvedon harjoituksestasi puhelimeesi heti harjoituksen jälkeen. Näet harjoittelusi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi ja voit jakaa parhaat saavutuksesi ystäviesi kanssa Flow'n syötteessä.

AKTIIVISUUSTIEDOT

Mobiilisovelluksessa näet tarkat tiedot päivittäisestä aktiivisuudestasi. Tarkista, kuinka kauan olet ollut kullakin aktiivisuuden intensiteettitasolla sekä paljonko olet jäljessä päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi ja miten saavutat sen. Näet myös yksityiskohtaiset tiedot nukkumisestasi.

ASETUSTEN MUUTTAMINEN JA HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

Voit muuttaa Polar-tilisi asetuksia ja joitakin laitteen perusasetuksia Polar Flow -sovelluksessa. Lisäksi voit lisätä ja poistaa lajiprofiileja sekä suunnitella harjoituksia luomalla pikatavoitteita tai jaksotettuja harjoitustavoitteita.

Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

Tietoja harjoitus- ja aktiivisuustietojen sekä muutettujen asetusten synkronoinnista Polar-sovelluksen ja Polar Flow -mobiilisovelluksen välillä löydät kohdasta Synkronointi.

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi.

Verkkopalvelussa voit mukauttaa M600:n Polar-sovelluksen juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja ja muokkaamalla niiden asetuksia. Voit esimerkiksi määrittää **harjoitusnäkymien asetukset** kullekin lajille ja valita, mitä tietoja haluat nähdä harjoittelun aikana.

Voit myös seurata ja analysoida visuaalisesti edistymistäsi tai liittyä kuntoilijoiden verkostoon. Halutessasi saat myös henkilökohtaisen harjoitusohjelman juoksutapahtumaa varten. Aloita Polar Flow -verkkopalvelun käyttö siirtymällä osoitteeseen flow.polar.com ja kirjautumalla sisään Polar-tilillä, jonka loit M600:n asetusten määrittämisen yhteydessä.

SYÖTE, TUTKI JA PÄIVÄKIRJA

Syötteestä näet, mitä sinä ja ystäväsi olette tehneet viime aikoina. Näet viimeisimmät harjoitukset ja aktiivisuusyhteenvedot, voit jakaa parhaat saavutuksesi ja kommentoida ystäviesi aktiviteetteja tai tykätä niistä. **Tutki**-kohdassa voit selata karttaa ja nähdä muiden käyttäjien jakamat harjoitukset reittitietoineen. Voit myös kokea muiden reittejä ja tutkia niiden kohokohtia. **Päiväkirjassa** näet päivittäisen aktiivisuutesi ja suunnitellut harjoituksesi (harjoitustavoitteesi) ja voit tarkastella aiempia harjoitustuloksiasi.

EDISTYMINEN

Edistyminen-kohdassa voit seurata edistymisestäsi kertovia raportteja. Raporttien avulla harjoittelun edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

YHTEISÖ

Flow'n Ryhmissä, **Kuntokeskuksissa** ja **Tapahtumissa** löydät muita samaan tapahtumaan valmistautuvia tai samassa kuntokeskuksessa harjoittelevia kuntoilijoita. Voit myös luoda oman ryhmäsi niitä ihmisiä varten, joiden kanssa haluat harjoitella. Voit jakaa harjoituksia ja harjoitteluvinkkejä, kommentoida muiden jäsenten harjoitustuloksia ja osallistua Polar-yhteisöön.

OHJELMAT

Ohjelmat-kohdassa voit luoda juoksuohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 km:n tai 10 km:n matkalle, puolimaratonille tai maratonille. Polar-juoksuohjelma räätälöidään tapahtumaa varten ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi, harjoitustaustasi ja valmistautumiseen käytettävissä oleva aika.

Lisätietoa Polar Flow -verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow.

Lisätietoja lajiprofiilien muokkaamisesta on kohdassa Lajiprofiilit Polar Flow -verkkopalvelussa.

HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

Voit suunnitella treenejäsi ja luoda itsellesi yksilöllisiä treenitavoitteita Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa. Huomaa, että treenitavoitteet on synkronoitava kelloon FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen kautta ennen kuin voit käyttää niitä. Kello ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa treenin aikana.

- **Pikatavoite**: Valitse treenille kesto- tai kaloritavoite. Voit esimerkiksi määrittää tavoitteeksi polttaa 500 kcal, juosta 10 km tai uida 30 minuuttia.
- **Jaksotettu tavoite**: Voit jakaa treenisi vaiheisiin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- ja tehotavoitteen. Tämän ominaisuuden avulla voit luoda esimerkiksi intervallitreenin ja lisätä siihen asianmukaiset lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet.
- **Suosikit**: Voit käyttää suosikkejasi aikataulutettuna tavoitteena kellossa tai treenitavoitteiden pohjana.

TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää treenitavoite** -näkymässä **Pika** tai **Jaksotettu**.

PIKATAVOITE

1. Valitse **Pika**.
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Syötä **Kesto**, **Matka** tai **Kalorit**. Voit syöttää vain yhden arvon.
4. Jos haluat tallentaa tavoitteen **Suosikkeihisi**, napsauta suosikkikuvaketta ☆.
5. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

JAKSOTETTU TAVOITE

1. Valitse **Jaksotettu**.
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

3. Valitse, haluatko **luoda uuden** tavoitteen vai **käyttää pohjaa**.
   - Uuden luominen: Lisää tavoitteeseen jaksoja. Lisää kestoon perustuva jakso napsauttamalla **Kesto** tai matkaan perustuva jakso napsauttamalla **Matka**. Valitse **Nimi** ja **Kesto/Matka** jokaiselle vaiheelle, **Manuaalinen** tai **Automaattinen** seuraavan vaiheen aloitus ja **Valitse teho**. Napsauta sitten **Valmis**. Voit palata muokkaamaan lisäämiäsi vaiheita napsauttamalla kynäkuvaketta.
   - Pohjan käyttäminen: Voit muokata pohjan vaiheita napsauttamalla oikealla näkyvää kynäkuvaketta. Voit lisätä pohjaan lisää vaiheita edellä olevien, uuden jaksotetun tavoitteen luomista koskevien ohjeiden mukaan.

4. Jos haluat tallentaa tavoitteen **Suosikkeihisi**, napsauta suosikkikuvaketta ☆.
5. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

SUOSIKIT

Jos olet luonut tavoitteen ja lisännyt sen suosikkeihisi, voit käyttää sitä aikataulutettuna tavoitteena.

1. Napsauta **päiväkirjassasi** kohtaa **+Lisää** sen päivän kohdalla, jolloin haluat käyttää suosikkia aikataulutettuna tavoitteena.
2. Avaa suosikkiluettelosi napsauttamalla **Suosikkitavoite**.
3. Napsauta suosikkia, jota haluat käyttää.
4. Suosikki lisätään päiväkirjaasi kyseiselle päivälle aikataulutettuna tavoitteena. Treenitavoitteen aikataulutettu aika on oletuksena klo 18.00. Jos haluat muuttaa treenitavoitteen tietoja, napsauta tavoitetta **päiväkirjassasi** ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Päivitä muutokset napsauttamalla **Tallenna**.

Jos haluat käyttää olemassa olevaa suosikkia treenitavoitteen pohjana, toimi seuraavasti:

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkymässä **Suosikkitavoitteet**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
3. Napsauta **Käytä** ja käytä suosikkia tavoitteen pohjana.
4. Syötä **Päivämäärä** ja **Aika**.
5. Muokkaa suosikkia haluamallasi tavalla. Tavoitteen muokkaaminen tässä näkymässä ei muuta alkuperäistä suosikkitavoitetta.
6. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

Muista synkronoida treenitavoitteet kelloon Flow-verkkopalvelusta joko FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.

Tietoa treenin aloittamisesta on kohdassa Treenin aloittaminen.

POLAR-SOVELLUKSEN VALIKKO

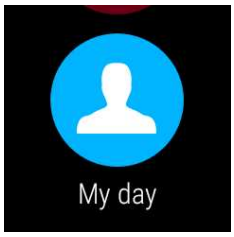
HARJOITTELU

Tästä käynnistät harjoituksesi. Avaa **Harjoittelu**-valikko, niin näet luettelon Polar-sovelluksessa olevista lajiprofiileistasi. Tässä voit valita haluamasi lajin.

Voit muokata M600:n Polar-sovelluksessa näkyvää lajiprofiilivalikoimaa joko Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa. Napauta mobiilisovelluksen valikossa **Lajiprofiilit**. Tai siirry osoitteeseen flow.polar.com, napsauta sivun oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi ja valitse **Lajiprofiilit**. Voit lisätä ja poistaa lajiprofiileja sekä muuttaa niiden järjestystä luettelossa sekä mobiilisovelluksessa että verkkopalvelussa. Näin suosikkilajisi ovat aina helposti käytettävissä M600:ssa.

Aloita harjoitus odottamalla, että sykkeesi tulee näkyviin lajin kuvakkeen viereen. Jos valitsemasi lajiprofiili tukee GPS-seurantaa, myös GPS-kuvake tulee näyttöön. GPS:n ympärillä pyörivä vihreä ympyrä lakkaa pyörimästä, kun GPS-signaali löytyy. Valitse laji painamalla etupainiketta tai napauttamalla kuvaketta, niin harjoitus alkaa.

PÄIVÄNI

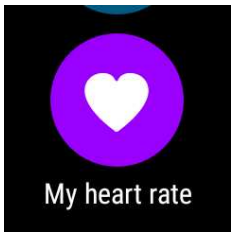


Näet päivittäisen aktiivisuutesi kertymisen M600:n aloitusnäytössä, jos käytät Polarin omia kellotauluja. Tällainen on esimerkiksi ”Polar Jumbo”. **Päiväni**-kohdassa näet tarkemmat tiedot päivittäisestä aktiivisuudestasi ja päivän harjoituksesi.

Avaa **Päiväni**, niin näet aktiivisuutesi tilan kohdassa **NYT**. Tässä näet prosentteina, kuinka suuren osan päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut. Edistymisesi havainnollistetaan myös vaiheittain täyttyvällä aktiivisuuspalkilla. Näet myös ottamiesi askelten määrän, kulkemasi matkan ja polttamasi kalorit.

Kun selaat **Päiväni**-valikkoa, näet päivän aikana tekemäsi harjoitukset ja harjoitukset, jotka olet suunnitellut päivälle Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa. Voit avata aiempia harjoituksia, jolloin näet niiden tarkemmat tiedot.

MINUN SYKKEENI



Tästä kohdasta voit nopeasti tarkistaa sykkeesi aloittamatta harjoitusta. Kiristä vain ranneke ja napauta kuvaketta, niin näet sykkeesi hetken kuluttua.

Poistu Polar-sovelluksen valikkoon pyyhkäisemällä oikealle, tai palaa aloitusnäyttöön painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

SYNKRONOI

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty iPhoneen

M600:n Polar-sovellus synkronoi harjoitus- ja aktiivisuustietosi Polar Flow -sovellukseen automaattisesti harjoituksen päätyttyä. Jos et harjoittele Polar-sovelluksella, mutta haluat nähdä aktiivisuustietosi mobiilisovelluksessa, tiedot on synkronoitava manuaalisesti. Tämä onnistuu napauttamalla **Synkronoi**-kuvaketta.. M600:n näytössä lukee **Synkronoidaan** synkronoinnin aikana ja **Suoritettu** onnistuneen synkronoinnin jälkeen.

Kun M600:n Polar-sovellus ja mobiilisovellus synkronoidaan, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Flow-verkkopalveluun.

POLAR-SOVELLUKSEN SELAAMINEN

POLAR-SOVELLUKSEN AVAAMINEN

- Paina M600:n etupainiketta (huomaa, että muut sovellukset on suljettava ensin).

Vaihtoehto:

- Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta, etsi **Polar** ja napauta sitä.

Vaihtoehto:

- Käytä äänikomentoa:

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Sano "Ok Google".
3. Sano ”avaa Polar” tai ”aloita harjoitus”.

Katso alempaa ohjeet ”Ok Google” -puheentunnistustoiminnon käyttöönottoon, jotta voit selata Polar-sovellusta äänikomennoilla.

POLAR-SOVELLUKSEN SELAAMINEN KOSKETUSNÄYTÖLLÄ JA RANNELIIKKEILLÄ

VALIKOIDEN, LUETTELOIDEN JA YHTEENVETOJEN SELAAMINEN

- Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas.

Vaihtoehto:

- Käännä rannettasi sisään- ja ulospäin.

KOHTEIDEN VALITSEMINEN

- Napauta kuvakkeita.

TAAKSEPÄIN PALAAMINEN

- Pyyhkäise näyttöä vasemmalta oikealle.

POLAR-SOVELLUKSEN SULKEMINEN

- Ravista rannettasi.

POLAR-SOVELLUKSEN SELAAMINEN ETUPAINIKKEELLA

- Avaa Training (Harjoittelu) -kohta painamalla etupainiketta Polar-sovelluksen valikossa.
- Valitse näytössä näkyvä lajiprofiilin kuvake painamalla etupainiketta lajiprofiililuettelossa.
- Merkitse manuaalinen kierros painamalla etupainiketta harjoittelun aikana.
- Keskeytä harjoitus pitämällä etupainiketta painettuna harjoittelun aikana.
- Lopeta harjoitus pitämällä etupainiketta painettuna harjoituksen ollessa keskeytettynä.
- Avaa Polar-sovelluksen valikko painamalla etupainiketta harjoituksen jälkeen näytettävässä yhteenvetonäkymässä.

POLAR-SOVELLUKSEN SELAAMINEN ÄÄNIKOMENNOILLA

Voit selata Polar-sovellusta myös äänikomennoilla. Ensin älykellon ”Ok Google” -puheentunnistustoiminto on otettava käyttöön.

”OK GOOGLE” -PUHEENTUNNISTUSTOIMINNON OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.
4. Etsi Muokkaus-kohta ja napauta sitä.
5. Ota Ok Google -tunnistus käyttöön napauttamalla sitä (valitsin muuttuu siniseksi).

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Sano "Ok Google".
3. Aloita harjoitus sanomalla joko ”aloita juoksulenkki” tai ”aloita pyörälenkki”.

   Vaihtoehto:

   Avaa lajiprofiililuettelo sanomalla ”aloita harjoitus” ja aloita harjoitus napauttamalla haluamaasi lajia.

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Sano ”lopeta juoksulenkki” tai ”lopeta pyörälenkki”.

HARJOITTELU POLAR-SOVELLUKSELLA

Hyödynnä urheilukäyttöön optimoitu älykellosi kokonaisuudessaan käyttämällä M600:ssa olevaa Polar-sovellusta.

Yksityiskohtaiset tiedot M600:ssa olevan Polar-sovelluksella harjoittelemisesta on seuraavissa linkeissä.

- M600:n käyttö
- Harjoituksen aloittaminen
- Harjoituksen aikana
- Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen
- Harjoituksen jälkeen

M600:N KÄYTTÖ

Urheilukäyttöön optimoidussa älykellossasi on sisäänrakennettu sykesensori, joka mittaa sykettä ranteesta. Jotta saat ranteesta tarkat sykelukemat, ranneke on kiinnitettävä napakasti ranteeseen juuri ranneluun taakse ja laitteen näytön on oltava ylöspäin. Sensorin on kosketettava ihoa, mutta ranneke ei saa olla niin tiukalla, että se haittaa verenkiertoa.

Kun et harjoittele, pidä ranneke hieman löysemmällä normaalin kellon rannekkeen tapaan. Kiristä se kuitenkin harjoitusten ajaksi varmistaaksesi, että saat tarkat sykelukemat ranteesta. Jos ranteen iholla on tatuointeja, vältä anturin asettamista aivan niiden kohdalle, sillä tämä voi estää tarkkojen lukemien saamisen.

Jos kätesi ja ihosi ovat usein kylmät, ihoa kannattaa lämmittää sensorin alta. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat harjoituksen!

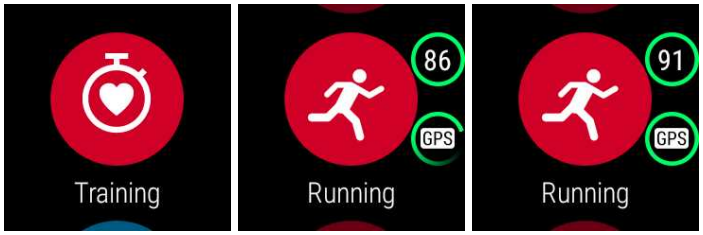
Lajeissa, joissa anturin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavampaa, tai jos anturin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin käyttämistä, jotta syke saadaan mitattua paremmin. Katso lisätietoja kohdasta Polar-sovelluksen ja sykesensorin yhdistäminen.

Vaikka keho antaa useita subjektiivisia merkkejä toiminnastaan harjoituksen aikana (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset), mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Tutustu eri tapoihin selata sovellusta kohdassa *Polar-sovelluksen selaaminen*

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN



1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta. Huomaa, että muut sovellukset on suljettava ensin.

2. Avaa **Training** (Harjoittelu) -kohta painamalla etupainiketta, niin näet luettelon lajiprofiileistasi.
3. Selaa lajiprofiililuetteloa kääntämällä rannettasi sisään- tai ulospäin ja etsi haluamasi laji. Pysy tässä harjoituksen aloitustilassa, kunnes M600 löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (jos käytössä valitsemassasi lajissa), jotta saat tarkat harjoitustiedot.

   Sydänkuvake näyttää sykkeesi, kun se löytyy.

   Jos lajiprofiili tukee GPS-seurantaa, GPS-kuvake tulee näyttöön. Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. GPS toimii parhaiten, kun pidät M600:aa ranteessasi näyttö ylöspäin. Pidä laite vaakasuorassa asennossa edessäsi irti rintakehästäsi. Pidä käsivartesi paikallaan kohotettuna rintakehän yläpuolelle etsinnän aikana. Pysy paikallasi samassa asennossa, kunnes M600 löytää satelliittisignaalit.

   M600:n GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät sitä polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin. Lisätietoja GPS:stä löydät kohdasta GPS.

   GPS:n ympärillä pyörivä vihreä ympyrä lakkaa pyörimästä, kun GPS-signaali löytyy.

4. Aloita harjoitus painamalla etupainiketta valitsemasi lajiprofiilin kohdalla.

Huomaa, että sinun on annettava M600:ssa olevalle Polar-sovellukselle lupa seurata sijaintiasi ja mitata sykettäsi, jos haluat näihin mittauksiin perustuvat tiedot harjoitustietoihisi.

Käyttöluvan salliminen / estäminen

1. Selaa Asetukset-valikkoon, etsi **Sovellukset**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Järjestelmäsovellukset**.
3. Etsi **Polar**-kohta selaamalla luetteloa ja napauta sitä.
4. Napauta kohtaa **Käyttöluvat**.
5. Salli sovelluksen käyttää sijaintitietoja ja anturien keräämiä tietoja (valitsin on sininen) tai estä käyttölupa (valitsin on harmaa) napauttamalla **Sijainti** tai **Anturit** -kohtia.

Katso kohdasta Harjoituksen aikana lisätietoja siitä, mitä tietoja Polar-sovellus voi näyttää harjoittelun aikana.

TAVOITTEELLISEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja luoda itsellesi yksilöllisiä harjoitustavoitteita Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Huomaa, että harjoitustavoitteet on synkronoitava Polar-sovellukseen, ennen kuin voit käyttää niitä. Katso lisätietoja kohdasta Synkronointi. Polar-sovellus ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana.

Kuluvalle päivälle aikataulutetun tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen

1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Napauta **Harjoittelu**. Sinua kehotetaan aloittamaan päivälle aikataulutettu harjoitustavoite.
3. Napauta valintamerkkikuvaketta.
4. Etsi haluamasi lajiprofiili harjoitusta varten ja napauta sitä.

TAI

1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Siirry **Päiväni** -kohtaan.
3. Etsi harjoitustavoite ja napauta sitä.
4. Etsi haluamasi laji harjoitusta varten ja napauta sitä.

Toiselle päivälle aikataulutetun tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen

1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Avaa lajiprofiililuettelo napauttamalla **Harjoittelu** tai painamalla etupainiketta.
3. Avaa kuluvalle päivälle, sitä edeltäville seitsemälle päivälle ja seuraaville seitsemälle päivälle suunniteltujen harjoitustavoitteiden luettelo pyyhkäisemällä näyttöä kerran oikealta vasemmalle.
4. Etsi haluamasi harjoitustavoite ja napauta sitä.
5. Etsi sitten haluamasi laji ja aloita harjoituksen tallentaminen napauttamalla lajia.

Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen suosikkitavoitetta käyttäen

1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Avaa lajiprofiililuettelo napauttamalla **Harjoittelu** tai painamalla etupainiketta.
3. Avaa suosikkeihin lisättyjen harjoitustavoitteiden luettelo pyyhkäisemällä näyttöä kahdesti oikealta vasemmalle.
4. Etsi haluamasi suosikkiharjoitustavoite ja napauta sitä.
5. Etsi haluamasi laji ja aloita harjoituksen tallentaminen napauttamalla lajia.

HARJOITUKSEN AIKANA

HARJOITUSNÄKYMÄT

Harjoitusnäkymien selaaminen

- Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas.

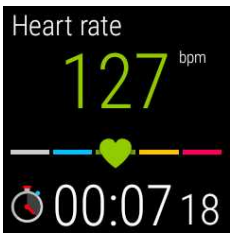
TAI

- Käännä rannettasi sisään- ja ulospäin.

Katso ohjevideosta, miten Polar-sovellusta selataan harjoittelun aikana.

Harjoitusnäkymissä näytettävät tiedot riippuvat siitä, miten olet muokannut valittua lajiprofiilia. Voit määrittää kunkin lajiprofiilin asetukset Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa.

Harjoitusnäkymissä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Sykkeesi
Sykkeen ZonePointer
Harjoituksen kesto

Harjoituksen aikana kulkemasi matka
Vauhtisi
Kellonaika
Harjoituksen aikana poltetut kalorit

AUTOMAATTINEN KIERROS -NÄKYMÄ

Käytettävissä, jos Automaattinen kierros on otettu käyttöön valitussa lajiprofiilissa. Lisätietoja lajiprofiiliasetusten muuttamisesta on Polarin tukisivuilla olevissa Lajiprofiilit Polar Flow -verkkopalvelussa- ja Lajiprofiilit Polar Flow -sovelluksessa -tukidokumenteissa.

Automaattinen kierros -näkymän näyttäminen

- Pyyhkäise näyttöä vasemmalle harjoitusnäkymässä.

Aiempien kierrosten näyttäminen

- Pyyhkäise näyttöä ylöspäin kierrosnäkymässä.

Automaattisen kierroksen asetuksista riippuen kierrosnäkymässä näytetään seuraavat tiedot:

Kierroksen kesto tai kierroksen pituus
Keskinopeus tai -vauhti
Keskisyke

TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

Voit merkitä kierroksen manuaalisesti harjoituksen aikana.

Kierroksen merkitseminen

- Paina etupainiketta.

Kun merkitset ensimmäisen manuaalisen kierroksen, harjoituksesta tulee Polar-sovellukseen manuaalinen kierrosnäkymä.

Voit käyttää myös automaattinen kierros -asetusta. Muokkaa Polar Flow -verkkopalvelun lajiprofiilien asetusten **Perusasetukset**-kohtaa ja aseta **Automaattinen kierros** -toiminnon asetukseksi **Kierroksen pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset Kierroksen pituus, määritä matka, jonka kuluttua kierros merkitään. Jos valitset Kierroksen kesto, määritä aika, jonka kuluttua kierros merkitään.

Voit estää näytön sammumisen harjoittelun aikana.

Näytön pitäminen päällä

1. Pyyhkäise näytön yläreunasta alaspäin.

   Jos kuuntelet harjoittelun aikana musiikkia puhelimesta, jonka olet yhdistänyt M600-laitteeseen, tai M600:ssa olevasta Google Play -musiikki -sovelluksesta, musiikin hallintapainikkeet ovat ensimmäisessä näkymässä. Pyyhkäise näyttöä vasemmalle, niin pääset **Taustavalo** -näkymään.

2. Vaihda taustavalon asetukseksi **Taustavalo päällä** kyseistä harjoitusta varten napauttamalla yliviivattua hehkulamppukuvaketta.

Taustavalo on otettava käyttöön erikseen jokaista harjoitusta varten.

Näytön pitäminen päällä harjoittelun aikana lyhentää M600:n akun kestoa huomattavasti: automaattisella näytön kirkkaudella kesto lyhenee keskimäärin viiteen harjoittelututuntiin, ja kirkkaissa olosuhteissa, kun näytön kontrasti on suurimmillaan, kesto voi lyhentyä kolmeen harjoitteluntuntiin.

Voit poistaa kosketusnäytön käytöstä harjoittelun ajaksi Polar-sovelluksesta.

Kosketusnäytön lukitseminen

1. Pyyhkäise näytön yläreunasta alaspäin.
2. Pyyhkäise näyttöä vasemmalle, kunnes pääset **Näytön lukitus** -näkymään.
3. Vaihda lukituksen asetukseksi **Näytön lukitus päällä** kyseistä harjoitusta varten napauttamalla avointa lukkoa esittävää kuvaketta.

Näytön lukitus on otettava käyttöön erikseen jokaista harjoitusta varten.

Näytön lukitus päällä -asetus ottaa kosketusnäytön lukituksen pois käytöstä vain Polar-sovelluksessa. Voit edelleen selata harjoitusnäkymiä tai automaattisten tai manuaalisten kierrosten näkymiä kääntämällä rannettasi sisään- ja ulospäin. Selattava näkymä riippuu siitä, mikä näkymä oli käytössä lukitessasi kosketusnäytön.

Voit edelleen selata älykelloa kosketusnäytön avulla, kun poistut ensin Polar-sovelluksesta painamalla virtapainiketta. Pääset takaisin lukittuun Polar-sovelluksen näkymään napauttamalla M600:n aloitusnäytön alareunassa olevaa **Tallennus käynnissä** -korttia tai painamalla M600:n etupainiketta.

Kosketusnäytön lukituksen avaaminen

1. Kosketa mitä tahansa lukitun näytön kohtaa. Näyttöön tulee lukkokuvake ja teksti **Pyyhkäise alas** pilkottaa näytön yläreunasta.
2. Pyyhkäise näytön yläreunasta alaspäin.
3. Ota **Näytön lukitus pois päältä** napauttamalla lukkokuvaketta.

Jos kuuntelet musiikkia puhelimesta, jonka olet yhdistänyt M600-laitteeseen, voit hallita musiikkia poistumatta Polar-sovelluksesta harjoittelun aikana.

Musiikin hallinta

- Pyyhkäise näytön yläreunasta alaspäin, niin musiikin hallintapainikkeet tulevat näyttöön.

Voit jättää jaksoja väliin harjoitellessasi jaksotetun harjoitustavoitteen mukaan.

Jaksojen jättäminen väliin

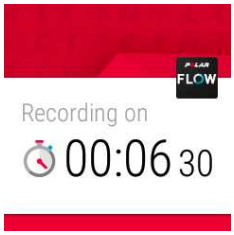
1. Pyyhkäise näyttöä ylöspäin näytön alareunasta harjoitustavoitenäkymässä, niin näet luettelon harjoitustavoitteen jaksoista.
2. Jätä meneillään oleva jakso väliin napauttamalla vasemmalla olevaa seuraava-kuvaketta.

Polar-sovelluksesta poistuminen harjoitusta lopettamatta

- Paina M600:n sivussa olevaa virtapainiketta.

TAI

- Ravista rannettasi.



Kun suljet Polar-sovelluksen harjoituksen aikana, näyttöön tulee **Tallennus päällä** -ilmoitus. Voit piilottaa ilmoituksen pyyhkäisemällä sitä alaspäin tai painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta. Voit nyt selata ja käyttää M600-laitetta tavalliseen tapaan.

Harjoitukseen palaaminen

- Pyyhkäise näyttöä ylöspäin aloitusnäytön alareunasta, niin näet **Tallennus päällä** -ilmoituksen. Napauta ilmoitusta.

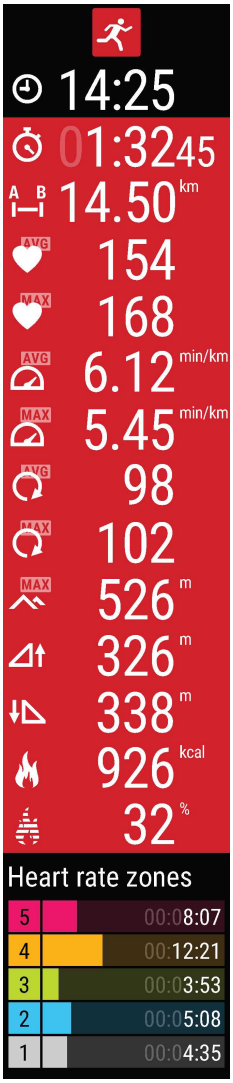
TAI

- Paina M600:n etupainiketta.

HARJOITUSYHTEENVETO HARJOITTELUN AIKANA

Harjoitusyhteenvedon näyttäminen

- Pyyhkäise näyttöä vasemmalle. Harjoitusten yhteenvetonäkymä on kauimmaisena oikealla.



Käyttämästäsi lajiprofiilista riippuen Yhteenveto-näkymässä näytetään joitakin seuraavista tiedoista tai ne kaikki.

Kellonaika
Harjoituksen kesto
Kulkemasi matka (jos käytettävissä valitsemassasi lajissa)
Keskisyke
Maksimisyke
Keskinopeus tai -vauhti (jos käytettävissä valitsemassasi lajissa)
Maksiminopeus tai -vauhti (jos käytettävissä valitsemassasi lajissa)
Keskimääräinen askeltiheys
Maksimiaskeltiheys
Enimmäiskorkeus
Nousu metreinä/jalkoina
Lasku metreinä/jalkoina
Poltetut kalorit
Rasvan osuus kulutetuista kaloreista prosentteina
Kullakin sykealueella vietetty aika

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN

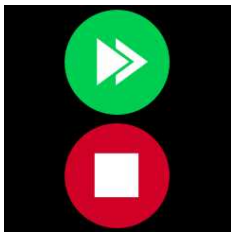
- Pidä etupainiketta painettuna.

TAI

- Löydät keskeytyskuvakkeen pyyhkäisemällä näyttöä oikealle harjoitusnäkymässä. Napauta kuvaketta.

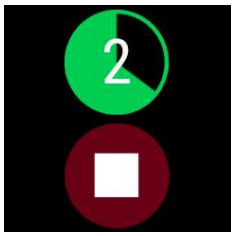
Näet harjoituksen yhteenvedon taukotilassa pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle.

KESKEYTETYN HARJOITUKSEN JATKAMINEN



- Napauta vihreää nuolikuvaketta.

HARJOITUKSEN LOPETTAMINEN



- Pidä etupainiketta painettuna harjoittelun aikana tai taukotilassa, kunnes vihreä laskuri on laskenut nollaan.

TAI

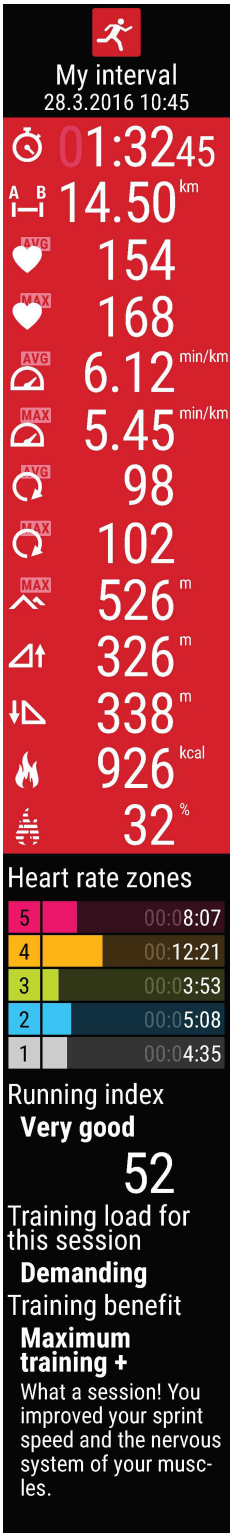
- Lopeta tallennus napauttamalla ja pitämällä punaista pysäytyskuvaketta painettuna taukotilassa.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Polar-sovellus, Polar Flow -sovellus ja Polar Flow -verkkopalvelu antavat välittömän analyysin ja tarkat tiedot harjoittelustasi.

HARJOITUKSEN YHTEENVETO M600:SSA

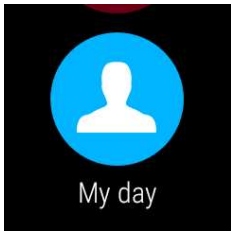
Saat välittömästi jokaisen harjoituksen jälkeen rannelaitteeseesi yhteenvedon harjoituksestasi.

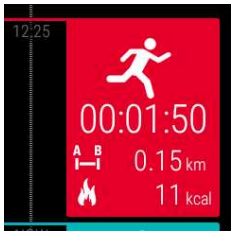


Yhteenvedon sisältämät tiedot riippuvat käyttämästäsi lajiprofiilista. Tietoja voivat olla:

Kesto: Harjoituksen kesto.
Matka (jos käytössä valitsemassasi lajissa): Harjoituksen aikana kulkemasi matka.
Keskisyke: Keskisykkeesi harjoituksen aikana.
Maksimisyke: Maksimisykkeesi harjoituksen aikana.
Keskivauhti/-nopeus (jos käytössä valitsemassasi lajissa): Keskivauhtisi/-nopeutesi harjoituksen aikana.
Maksimivauhti/-nopeus (jos käytössä valitsemassasi lajissa): Maksimivauhtisi/-nopeutesi harjoituksen aikana.
Keskimääräinen askeltiheys: Keskimääräinen askeltiheytesi harjoituksen aikana.
Maksimiaskeltiheys: Maksimiaskeltiheytesi harjoituksen aikana.
Enimmäiskorkeus: Enimmäiskorkeutesi merenpinnasta harjoituksen aikana.
Nousu metreinä/jalkoina: Harjoituksen aikana nousemasi matka metreinä/jalkoina.
Lasku metreinä/jalkoina: Harjoituksen aikana laskeutumasi matka metreinä/jalkoina.
Kalorit: Harjoituksen aikana kuluttamiesi kalorien määrä.
Rasvan osuus kaloreista (%): Harjoituksen aikana poltettujen rasvapohjaisten kalorien määrä, joka ilmoitetaan rasvan osuutena kulutetuista kaloreista prosentteina.
Sykealueet: Kullakin sykealueella harjoituksen aikana vietetty aika.
Running index: Juoksusuorituksesi luokka ja numeroarvo: Lue lisää luvusta Running index.
Harjoituskuormitus: Laskettu harjoituksen kuormitus.
Training Benefit: Palaute harjoitusten tehosta.

Voit tarkistaa harjoituksen yhteenvedon myöhemmin **Päiväni**-kohdasta.





Harjoituksen yhteenvedon tarkistaminen myöhemmin

1. Avaa Polar-sovellus painamalla etupainiketta.
2. Etsi **Päiväni**-kohta pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ja napauta sitä.
3. Näytä kuluvan päivän harjoitukset pyyhkäisemällä näyttöä alaspäin.
4. Napauta sitä harjoitusta, jonka yhteenvetonäkymän haluat avata.

Polar-sovelluksessa voi tarkastella vain kuluvan päivän harjoitusyhteenvetoja. Näet koko harjoitteluhistoriasi ja tarkemman analyysin Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Analysoi kunkin harjoituksen tiedot puhelimestasi yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. M600:n Polar-sovellus synkronoi harjoitustietosi Polar Flow -sovellukseen automaattisesti harjoituksen päätyttyä.

Katso lisätietoja kohdista Polar-sovellukset ja -palvelut ja Synkronointi.

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Polar Flow -verkkopalvelussa voit analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Seuraa edistymistäsi ja jaa myös parhaat harjoituksesi muiden kanssa.

Katso lisätietoja kohdista Polar-sovellukset ja -palvelut ja Synkronointi.

GPS-OMINAISUUDET

M600:ssa on sisäänrakennettu GPS, joka mittaa tarkasti nopeutta ja matkaa ulkolajeissa. Kun käytät harjoituksen aikana Polar-sovellusta, näet reittisi kartalla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen.

M600:ssa on seuraavat GPS-toiminnot:

- Korkeus: reaaliaikainen korkeudenmittaus
- Matka: tarkat matkatiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.

- Nopeus/vauhti: tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.

Huomaa, että GPS-tallennus päättyy, kun M600:n akunsäästötila on päällä. Akunsäästötila kytkeytyy automaattisesti päälle, kun akun varaustaso laskee 5 prosenttiin.

Vaikka et mittaisi sykettä ranteestasi, pidä M600:aa ranteessasi näyttö ylöspäin. Näin GPS toimii parhaiten. M600:n GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät sitä polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.

SYNKRONOINTI

Tietojen synkronoiminen M600:ssa olevan Polar-sovelluksen, Polar Flow -mobiilisovelluksen ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä edellyttää Polar-tiliä. Olet jo luonut tilin, jos olet tehnyt M600:n käyttöönoton loppuun.

HARJOITUSTIETOJEN AUTOMAATTINEN SYNKRONOINTI

M600:n Polar-sovellus synkronoi harjoitus- ja aktiivisuustietosi Polar Flow -sovellukseen automaattisesti harjoituksen päätyttyä. Automaattisen synkronoinnin toimiminen edellyttää, että olet kirjautunut mobiilisovellukseen Polar-tililläsi ja että puhelimesi ja M600 ovat yhteydessä toisiinsa.
Android-puhelinten käyttäjät: Puhelimen ja M600:n voi yhdistää Bluetooth- tai wifi-yhteydellä.
iPhonen käyttäjät: Puhelin ja M600 on yhdistettävä Bluetooth-yhteydellä.

Polar-sovellus synkronoi myös aktiivisuustietosi mobiilisovellukseen, jos saat aktiivisuusmuistutuksen tai saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

Kun aktiivisuus- ja harjoitustietosi päivitetään mobiilisovellukseen, tiedot synkronoidaan automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Polar Flow -verkkopalveluun.

iPhonen käyttäjät huomio! Jos et harjoittele Polar-sovelluksella mutta haluat nähdä aktiivisuustietosi mobiilisovelluksessa, tiedot on synkronoitava manuaalisesti.

MUUTETTUJEN ASETUSTEN SYNKRONOIMINEN

Voit muuttaa Polar-tilin asetuksia, lisätä ja poistaa lajiprofiileja sekä luoda harjoitustavoitteita ja muokata lajiprofiilien asetuksia sekä Polar Flow -verkkopalvelussa että Polar Flow -mobiilisovelluksessa.

Kaikki mobiilisovelluksessa tehdyt muutokset synkronoidaan automaattisesti mobiilisovelluksen ja verkkopalvelun välillä, kun puhelimesi on yhteydessä Internetiin. Jos teet muutoksia Polar Flow -verkkopalvelussa, muutokset synkronoidaan mobiilisovellukseen, kun avaat sovelluksen puhelimessasi seuraavan kerran.

Koskee Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Jos M600 on yhdistetty Android-puhelimeen, muutetut asetukset synkronoidaan mobiilisovelluksesta M600:n Polar-sovellukseen automaattisesti Bluetooth- tai wifi-yhteyden kautta.

Koskee Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty iPhoneen

Jos M600 on yhdistetty iPhoneen, muutetut asetukset on synkronoitava manuaalisesti mobiilisovelluksen ja M600:ssa olevan Polar-sovelluksen välillä.

AKTIIVISUUSTIETOJEN JA MUUTETTUJEN ASETUSTEN SYNKRONOIMINEN MANUAALISESTI (IPHONEN KÄYTTÄJÄT)

1. Avaa **Polar**-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Etsi kohta **Synkronoi** pyyhkäisemällä valikkoa alaspäin ja napauta sitä.
3. Kellon näytössä lukee **Synkronoidaan** synkronoinnin aikana ja **Suoritettu** onnistuneen synkronoinnin jälkeen.

Löydät lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä Polarin tukisivuilta.

Löydät lisätietoa Polar Flow -verkkopalvelun käytöstä Polarin tukisivuilta.

HARJOITUSTAVOITTEET
SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Polar Flow -verkkopalvelussa **Suosikkeihin** ja hallita niitä siellä. M600:n Polar-sovelluksessa voi olla yhdellä kertaa enintään 20 suosikkia. Näet suosikkiharjoitustavoitteesi Polar-sovelluksessa kohdassa **Harjoittelu** pyyhkäisemällä lajiprofiililuetteloa vasemmalle. Jos verkkopalvelussa on yli 20 suosikkia, luettelon ensimmäiset 20 siirretään Polar-sovellukseen synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä verkkopalvelussa vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

SUOSIKKIHARJOITUSTAVOITTEIDESI HALLITSEMINEN POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

HARJOITUSTAVOITTEEN LISÄÄMINEN SUOSIKKEIHIN

1. Luo harjoitustavoite.
2. Napsauta ☆ **Lisää suosikkeihin**, ennen kuin **Tallennat** uuden harjoitustavoitteen.

Tavoite lisätään suosikkeihin.

TAI

1. Avaa olemassa oleva tavoite **päiväkirjastasi**.
2. Napsauta ☆ **Lisää suosikkeihin**.

Tavoite lisätään suosikkeihin.

SUOSIKIN MUOKKAAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat muokata, ja napsauta sitten **Muokkaa**.
3. Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

SUOSIKIN POISTAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Poista harjoitustavoite suosikeista napsauttamalla poistettavan harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

Katso ohjeet suosikin käyttämiseksi aikataulutetun harjoitustavoitteen luomiseen kohdasta Harjoittelun suunnitteleminen ja katso ohjeet harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aloittamiseen kohdasta Harjoituksen aloittaminen.

POLAR-SOVELLUKSEN JA SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN

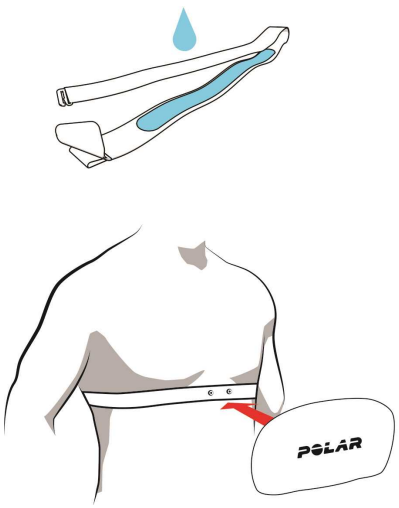
Lajeissa, joissa anturin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavampaa tai jos anturin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin käyttämistä, jotta syke saadaan mitattua paremmin.

M600:n Polar-harjoittelusovellus on yhteensopiva *Bluetooth*®-sykesensoreiden, kuten Polar H6:n ja H7:n kanssa.

Bluetooth®-sykesensori on yhdistettävä Polar-sovellukseen, jotta ne toimivat yhdessä. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että Polar-sovellus ottaa vastaan vain omien sensoreidesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta muut laitteet eivät häiritse toimintoa.

POLAR *BLUETOOTH*®-SYKESENSORIN JA M600:SSA OLEVAN POLAR-SOVELLUKSEN YHDISTÄMINEN

1. Pue sykesensori yllesi.



- Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
- Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
- Säädä kiinnitysvyön pituus niin, että vyö istuu tiukasti mutta mukavasti. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.

- Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

1. Avaa M600:ssa oleva Polar-sovellus painamalla etupainiketta. (Kaikki muut sovellukset on suljettava ensin.)
2. Avaa M600:n lajiprofiililuettelo napauttamalla **Training** (Harjoittelu) tai painamalla etupainiketta.
3. Saat kehotuksen M600:n ja sykesensorin yhdistämiseen. Näyttöön tulee sykesensorin laitteen ID, kuten **Pair Polar H7 XXXXXXXX** (Yhdistä Polar H7 XXXXXXXX).
4. Hyväksy yhdistämispyyntö napauttamalla valintamerkkikuvaketta.
5. Näyttöön tulee **H7 yhdistetty**, kun sykesensori ja älykello on yhdistetty. Lisäksi sydänkuvakkeeseen tulee sykkeesi ja sykkeen ympärillä näkyvä ympyrä muuttuu vihreästä siniseksi.

Polar Bluetooth® -sykesensoria käytettäessä Polar-sovellus ei mittaa sykettä ranteesta.

POLAR *BLUETOOTH*® -SYKESENSORIN JA POLAR-SOVELLUKSEN VÄLISEN YHTEYDEN POISTAMINEN

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com.
2. Napsauta sivun oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi ja valitse **Tuotteet**.
3. Näet luettelon **rekisteröimistäsi tuotteista**. Poista sykesensorin yhteys mihin tahansa laitteeseen napauttamalla sensorin kohdalla **Poista**.

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.

POLAR-OMINAISUUDET

LAJIPROFIILIT

Lajiprofiilit ovat M600:n Polar-sovelluksessa käytettävissä olevat lajivaihtoehdot.

M600:n Polar-sovelluksessa on seitsemän oletuslajiprofiilia:

- Ryhmäliikunta
- Juoksu
- Voimaharjoittelu
- Pyöräily
- Uinti
- Muu sisäliikunta
- Muu ulkoliikunta

Voit lisätä ja poistaa lajiprofiileja Polar Flow -mobiilisovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa. Voit myös määrittää kuhunkin profiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **harjoitusnäkymät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin tarpeisiisi parhaiten.

M600:n Polar-sovelluksessa voi olla kerralla enintään 20 lajiprofiilia. Polar Flow -mobiilisovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

Katso lisätietoja Polarin tukisivujen kohdasta Lajiprofiilit Polar Flow -verkkopalvelussa tai Lajiprofiilit Polar Flow -sovelluksessa.

> Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa Polarin lajiprofiililuettelosta, missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

POLAR-LAJIPROFIILIT FLOW-VERKKOPALVELUSSA

M600:n Polar-sovelluksessa on seitsemän oletuslajiprofiilia. Voit lisätä lajiprofiileja luetteloon ja poistaa niitä Polar Flow -verkkopalvelussa. Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia.

M600:n Polar-sovelluksessa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia synkronoituvat Polar-sovellukseen. Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä Polar Flow -verkkopalvelussa vetämällä ja pudottamalla.

LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.

Laji lisätään luetteloon.

Lue lisää lajiprofiilien lisäämisestä ja poistamisesta Polar Flow -sovelluksessa Polarin tukisivuilta.

LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Muokkaa** sen lajin kohdalla, jota haluat muokata.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

Perusasetukset

- Automaattinen kierros (kestoon tai matkaan perustuva tai ei käytössä)

Syke

- Sykenäkymä (lyöntiä minuutissa tai % maksimista)
- Sykealueasetukset (Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa sykerajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Sykealueiden oletusarvoiset rajat lasketaan maksimisykkeen perusteella.)

Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus-/vauhtinäkymä (km/h tai min/km)

Harjoitusnäkymät

Valitse tiedot, jotka näytetään harjoitusnäkymissä harjoituksen aikana. Kussakin lajiprofiilissa voi olla enintään kahdeksan harjoitusnäkymää. Kussakin harjoitusnäkymässä voi olla enintään neljä tietokenttää.

Voit lisätä uuden näkymän tai muokata olemassa olevaa näkymää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta. Voit valita näkymään yhdestä neljään kohdetta kuudesta luokasta:

Aika	Ympäristö	Kehon mittaukset	Matka	Nopeus	Kadenssi
Kellonaika	Korkeus	Syke	Matka	Nopeus/vauhti	Askeltiheys/poljinnopeus

Kesto	Kokonaisnousu	Keskisyke	Kierroksen pituus	Keskinopeus/-vauhti	Keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus
Kierrosaika	Kokonaislasku	Maksimisyke	Edellisen kierroksen pituus	Maksiminopeus/-vauhti	Kierr. askeltiheys/poljinnopeus
Edellinen kierrosaika	Kierr. nousu	Kierroksen keskisyke	Automaattisen kierroksen matka	Kierr. keskinop./-vauhti	Kierroksen maksimiaskeltiheys/-poljinnopeus
Ed. autom. kier. aika	Kierr. lasku	Kierroksen maksimisyke	Ed. autom. kier. matka	Kierroksen maksiminopeus/-vauhti	Kierroksen keskiaskeltiheys/-poljinnopeus
Automaattisen kierroksen aika	Automaattisen kierroksen nousu	Ed.kierr.ka.syke		Ed. kierr. maks.nop./-vauhti	Automaattisen kierroksen keskiaskeltiheys/-poljinnopeus
	Automaattisen kierroksen lasku	Kalorit		Automaattisen kierroksen keskinopeus/-vauhti	Maks.askeltiheys/-poljinnop.
		Ed. kierr. maks.syke		Autom. kierr. maks.nop./-vauhti	
		Sykkeen ZonePointer		Ed. autom. kierr. nopeus tai vauhti	
		Aika sykealueella		Ed. autom. kierr. maks.nopeus	
		Automaattisen kierroksen keskisyke		Ed. kierr. keskinop./-vauhti	
		Automaattisen kierroksen maksimisyke			
		Ed. autom. kier. keskisyke			
		Ed. autom. kier. maksimisyke			

Eleet ja palaute

- Värinäpalaute (päällä / pois päältä)

GPS ja korkeus

- GPS-tallennusnopeus (tarkka tallennus / pois päältä)

Kun olet muokannut lajiprofiilien asetukset, napsauta **Tallenna**. Huomaa, että muokatut asetukset on synkronoitava Polar-sovellukseen, ennen kuin voit käyttää niitä. Katso lisätietoja kohdasta Synkronointi.

> Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa Polarin lajiprofiililuettelosta, missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

POLAR SMART COACHING -OMINAISUUDET

Halusitpa arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä harjoitussuunnitelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatiotasi.

M600:n Polar-sovelluksessa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- Aktiivisuuden seuranta 24/7
- Älykkäät kalorit
- Training Benefit
- Harjoituskuormitus
- Running program
- Running Index

Näet yksityiskohtaiset Activity Benefit -tiedot Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa.

AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

M600:n Polar-sovellus seuraa aktiivisuuttasi 3D-kiihtyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeet. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Mahdollisimman tarkan aktiivisuuden seurannan takaamiseksi suosittelemme, että pidät M600-laitetta heikomman kätesi ranteessa.

Aktiivisuuden seuranta on aina päällä. Jos käytät M600:ssa Polar-kellotaulua, näet aktiivisuuden kertymisen aloitusnäytössä.

AKTIIVISUUSTAVOITE

Polar-sovellus antaa joka päivä ohjeita oman aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseksi. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa Polar Flow -verkkopalvelun Päivittäisen

aktiivisuustavoitteen asetuksista. Kirjaudu verkkopalveluun, napsauta oikeassa yläkulmassa olevaa nimeäsi/profiilikuvaasi ja siirry Asetukset-kohdan Päivittäinen aktiivisuustavoite -välilehdelle.

Päivittäinen aktiivisuustavoite -asetuksessa voit valita tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaavan aktiivisuustason kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä ja vietät suurimman osan päivästä istuen, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Tavoitteet ovat korkeammat niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon työpäivänsä aikana.

AKTIIVISUUSTIEDOT

Polar-sovellus tallentaa päivittäisen aktiivisuutesi kertymisen. Näet aktiivisuuden kertymisen **Päiväni**-kohdan aktiivisuuspalkista tai Polar-kellotauluista.

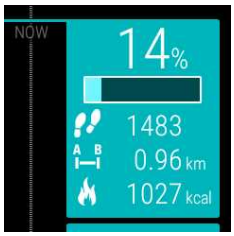
Polar Activity -kellotaulussa päivämäärän ja kellonajan ympärillä oleva ympyrä sekä ajan alapuolella näkyvä prosenttiluku osoittavat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi täyttymisen. Ympyrä muuttuu vaaleansiniseksi sitä mukaa kuin olet aktiivinen.

Polar Jumbo -kellotaulussa kellotaulu täyttyy vaaleansinisellä sitä mukaa kuin lähestyt päivittäistä aktiivisuustavoitettasi.

Polar Combo -kellotaulussa näet aktiivisuuden kertymisen siitä, kun kellotaulun reunus täyttyy värillä. Tämä edellyttää, että vasemmassa lisätoiminnon sijainnissa on valittu **Polar > Aktiivisuus**. Voit valita haluamasi värin napauttamalla kellotaulua, pitämällä sormeasi näytöllä ja valitsemalla **Tyylit**. Lisäksi näet kellotaulun

vasemmasta alakulmasta prosentteina, kuinka suuren osan päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut.

Päiväni-kohdassa näet tarkemmat tiedot päivittäisestä aktiivisuudestasi ja ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen.



- **Askeleet**: Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.
- **Matka**: Kulkemasi matka. Matka lasketaan pituutesi ja ottamiesi askelten määrän perusteella.
- **Kalorit**: Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

Voit avata aktiivisuusnäytön nopeasti aloitusnäytöstä, jos käytössäsi on Polar Jumbo -kellotaulu. Riittää, kun napautat sinistä aktiivisuuskuvaketta.

Napauta aktiivisuustietonäkymää aktiivisuustietonäytön ollessa auki, niin näet, mitä sinun on vielä tehtävä saavuttaaksesi päivän aktiivisuustavoitteen.

Näet, kuinka kauan sinun on oltava aktiivinen alhaisen, keskitasoisen tai korkean intensiteetin aktiivisuudella. Ehdotuksissa ”jalkeilla” tarkoittaa alhaista, ”kävely” tarkoittaa keskitasoista ja ”hölkkä” korkeaa intensiteettiä. Voit valita sinulle sopivimman tavan tavoitteesi saavuttamiseen käytännöllisistä ohjeista, kuten ”50 minuuttia kävelyä” tai ”20 minuuttia hölkkää”.

Polar Flow -sovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa on lisää esimerkkejä alhaisen, keskitasoisen ja korkean intensiteetin aktiviteeteista.

Jos käytät Polar-kellotaulua, saat värinäilmoituksen, kun saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

AKTIIVISUUSMUISTUTUS

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niinä päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuutavoitteesi. Polar-sovellus huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi ja auttaa näin sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi 55 minuutin ajan, saat aktiivisuusmuistutuksen päivittäiseen aktiivisuustavoitteeseen valitsemastasi aktiivisuustasosta riippumatta. Näytössä näkyy ilmoitus **Aika lähteä liikkeelle!** ja saat pienen värinähälytyksen. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki. Viesti poistuu, kun lähdet liikkeelle tai painat mitä tahansa painiketta.

Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Passiivisuusleima näkyy Polar-sovelluksen **Päiväni**-kohdassa aktiivisuustietojesi alapuolella. Lisäksi näet Polar Flow -sovelluksesta ja -verkkopalvelusta, kuinka monta passiivisuusleimaa olet saanut kunakin päivänä. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemman elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

Aktiivisuusmuistutukset ja passiivisuusleimat eivät vaikuta aktiivisuuden kertymiseen ja päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen.

UNTA KOSKEVAT TIEDOT FLOW-VERKKOPALVELUSSA JA FLOW-SOVELLUKSESSA

Lue lisää unta koskevista tiedoista Polar-sovelluksessa M600:n yhteydessä luvusta Polar Sleep Plus.

Polar-laitteiden ympärivuorokautinen aktiivisuudenseuranta havaitsee ranteesi liikkeistä automaattisesti, milloin nukahdat, olet unessa tai heräät. Laitteet havaitsevat liikkeesi yöllä ja tallentavat kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon tosiasiassa nukuit. Unen seuranta perustuu heikomman käden liikkeiden tallentamiseen digitaalisella 3D-kiihtyvyyssensorilla.

Unen seuranta mahdollistaa unirytmin tarkkailun, joten saat tietää, olisiko sinun syytä muuttaa tai parantaa jotain. Yöllisiä keskiarvoja vertaamalla ja unirytmejä arvioimalla huomaat, miten päiväaikainen toiminta voi vaikuttaa uneen. Polar Flow -tilin viikoittaisten yhteenvetojen avulla voit arvioida uni- ja heräämisrytmin säännöllisyyttä.

Polar Sleep Plus™ – mittausten ja unen seurannan keskeiset ominaisuudet

- **Uniaika**: Uniaika tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Polar-laitteesi tarkkailee kehosi liikkeitä ja havaitsee, milloin nukahdat tai heräät. Se havaitsee myös unesi keskeytykset koko uniajan aikana.
- **Varsinainen uni**: Varsinainen uni tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan. Varsinainen uni voidaan esittää sekä prosenttiarvona [%] että kestona [h:min].
- **Keskeytykset**: Normaalin yöunen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä, jolloin ollaan valveilla. Keskeytysten muistaminen jälkikäteen riippuu niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana noustaan ylös esimerkiksi juomaan vettä.
- **Unen yhtenäisyys**: Unen yhtenäisyys kuvaa unesi yhtäjaksoisuutta. Unen yhtenäisyyttä arvioidaan asteikolla 1–5 siten, että 5 tarkoittaa erittäin yhtäjaksoista unta. Mitä pienempi arvo, sitä katkonaisempaa unesi on ollut. Hyvä yöuni koostuu pitkistä keskeytymättömistä unijaksoista, jolloin keskeytyksiä ei tapahdu usein.
- **Itsearviointi**: Objektiivisten unitietojen lisäksi Flow-palvelu kannustaa myös arvioimaan omaa unta päivittäin. Voit arvioida edellisen yön unta viisiportaisella asteikolla: erittäin huonosti – huonosti – ihan hyvin – hyvin – erittäin hyvin. Vastaamalla tähän kysymykseen saat lisää palautetta unesi kestosta ja laadusta.

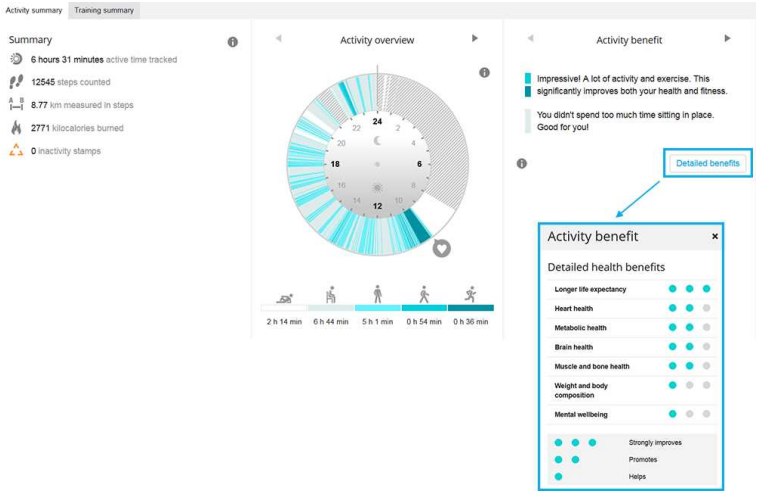
AKTIIVISUUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

Polar Flow -mobiilisovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi lennossa ja synkronoida tietosi Polar-sovelluksesta Polar Flow -verkkopalveluun. Verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi.

AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

Aktiivisuuden vaikutus antaa palautetta aktiivisuutesi tuomista terveysvaikutuksista ja siitä, millaisia haitallisia vaikutuksia liiallinen istuminen on aiheuttanut terveydellesi. Palaute perustuu kansainvälisiin suosituksiin sekä fyysisen aktiivisuuden ja istumisen terveysvaikutuksia koskeviin tutkimuksiin. Perusajatus on, että mitä aktiivisempi olet, sitä enemmän siitä on sinulle hyötyä.

Päivittäisen aktiivisuutesi vaikutus näytetään sekä Flow-sovelluksessa että Flow-verkkopalvelussa. Voit tarkastella aktiivisuutta päivä-, viikko- tai kuukausikohtaisesti. Flow-verkkopalvelussa näet myös tarkat tiedot terveysvaikutuksista.



Katso lisätietoja kohdasta Aktiivisuuden seuranta 24/7.

ÄLYKKÄÄT KALORIT

Huipputarkka kalorilaskuri laskee polttamasi kalorimäärän tietojesi perusteella:

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- harjoittelusi tai aktiivisuutesi intensiteetti
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottokyky (VO_{2max})

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyys- ja syketietojen älykkääseen yhdistelmään. Harjoittelun kuluttamat kalorit lasketaan tarkasti kalorilaskurilla.

Harjoituksen aikana esitetään kumulatiivinen energiankulutus (kilokaloreina, kcal) ja sen jälkeen harjoituksen kilokaloreiden kokonaismäärä. Voit myös seurata kaloreiden päiväkohtaista kokonaismäärää.

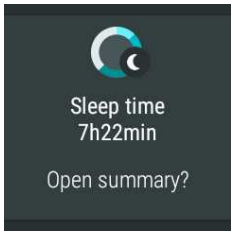
POLAR SLEEP PLUS™

M600:n Polar-sovellus seuraa nukkumistasi, jos käytät laitetta yöllä. Laite havaitsee, kun nukahdat ja heräät, sekä kerää tietoa unestasi perusteellista analyysia varten. Analyysi on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Älykello havaitsee kätesi liikkeet yöllä ja tallentaa kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon todella nukuit.

Jotta pääset alkuun, määritä unesi tavoiteaika Polar Flow'n asetuksissa. Sen jälkeen riittää, kun pidät M600-laitetta ranteessasi yöllä. Saat tarkempaa tietoa Sleep Plus -toiminnosta tästä [ohjeesta].

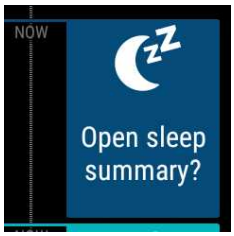
UNTA KOSKEVAT TIEDOT POLAR-SOVELLUKSESSA

Kun M600 havaitsee, että olet herännyt, saat älykelloosi ilmoituksen, että unianalyysisi on valmis. Avaa uniyhteenveto napauttamalla ilmoitusta.



Voit lopettaa unen seurannan myös manuaalisesti.

Unen seurannan lopettaminen manuaalisesti



1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Etsi **Päiväni**-kohta pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ja napauta sitä.
3. Napauta Avaa uniyhteenveto? -korttia.
4. Lopeta unen seuranta napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

Unitietokortti ja uniyhteenveto

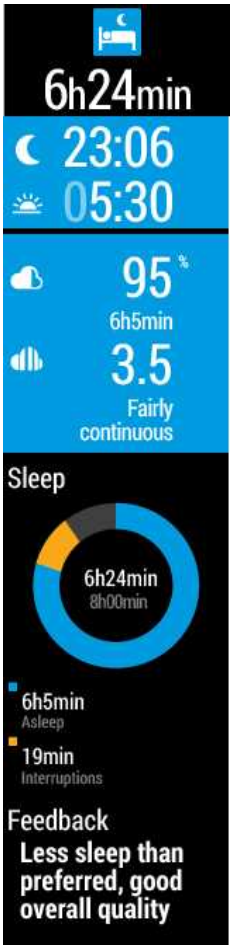
Näet unitietokortin **Päiväni**-kohdassa. Näet tarkemman uniyhteenvedon napauttamalla korttia.

Uniaika
Varsinaisen unen prosenttiosuus
Unen yhtenäisyys

Unikortissa voit myös arvioida unesi. Avaa unen arviointivaihtoehdot napauttamalla korttia, jossa on hymiöt. Napauta sitten hymiötä, joka kuvaa parhaiten mielikuvaasi siitä, miten nukuit kuluneena yönä.

Unen yhteenvetonäkymässä näytetään seuraavat tiedot:

Unen yhteenvetonäkymässä näytetään seuraavat tiedot:



Uniaika: Koko ajanjakso nukahtamisen ja heräämisen välillä.

Nukahtamisen ajankohta.

Heräämisen ajankohta.

Varsinainen uni: Uniaikasi prosenttiosuus ja kesto, jonka todella olit unessa. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty.

Unen yhtenäisyys: Arvio unen yhtäjaksoisuudesta (asteikolla 1–5).

Unen erittely: Varsinaisen unesi ja unen keskeytysten osuuden esitys suhteessa unesi tavoiteaikaan.

Unipalaute: Saamasi palaute perustuu unitietoihisi, unitavoitteeseesi ja unen itsearviointiisi.

UNITIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

Unitiedot näkyvät Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, kun M600:n Polar-sovellus on synkronoitu. Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa näytetään yö- ja viikkokohtaiset unitietonäkymät. Voit tarkastella unitietoja Flow-verkkopalvelun **Uni**-välilehdellä, joka sijaitsee **Päiväkirja**-kohdassa. Voit lisätä unitietosi myös **Edistyminen**-välilehden **Aktiivisuusraportit**-kohtaan.

Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit asettaa **unesi tavoiteajan** ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Jos nukahtamisen ja heräämisen ajankohdat on ilmoitettu väärin, voit myös muokata niitä sovelluksessa ja verkkopalvelussa. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

Seuraamalla unirytmiäsi huomaat päivittäisen elämän muutosten vaikutukset ja löydät sopivan tasapainon levon, päivittäisen aktiivisuuden ja harjoittelun välillä.

Lue lisää Polar Sleep Plus -toiminnosta tästä kattavasta oppaasta.

HARJOITUSKUORMITUS

Harjoituskuormitus on kirjallinen palaute yhden harjoituksen rasittavuudesta. Harjoituskuormituksen laskenta perustuu kriittisten energialähteiden kulutukseen (hiilihydraatit ja proteiinit) harjoituksen aikana.

Harjoituskuormitus-toiminnon avulla voit vertailla erityyppisten harjoitusten kuormitusta. Voit esimerkiksi verrata matalatehoisen pyörälenkin ja lyhyen, korkealla intensiteetillä tehtävän juoksuharjoituksen kuormitusta. Harjoitusten välisen tarkan vertailun mahdollistamiseksi olemme muuntaneet Harjoituskuormituksen likimääräiseen palautumistarpeen arviointiin.

Jokaisen harjoituksen jälkeen saat Polar-sovellukseen harjoituksen yhteenvedon, jossa on kuvaus Harjoituskuormituksesta. Näet eri harjoituskuormitustasojen arvioidut palautumistarpeet tästä:

- **Kevyt** 0–6 tuntia
- **Kohtalainen** 7–12 tuntia
- **Rankka** 13–24 tuntia
- **Erittäin rankka** 25–48 tuntia
- **Äärimmäinen** Yli 48 tuntia

Näet kunkin harjoituksen yksityiskohtaisemman analyysin ja kuormitusta kuvaavan numeroarvon Polar Flow -verkkopalvelusta.

Lisätietoja on M600:n tukisivuilla.

TRAINING BENEFIT

Training Benefit -ominaisuus antaa tekstimuotoista palautetta jokaisen harjoituksen vaikutuksesta, jotta saat lisää tietoa harjoittelusi tehokkuudesta. **Näet palautteen Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.** Saat kirjallisen palautteen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan sykealueilla.

Harjoituksen vaikutus perustuu sykealueisiin. Toiminto laskee, kuinka paljon aikaa vietät ja montako kaloria poltat kullakin alueella.

Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimiharjoitus+	Hieno harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen harjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä harjoitus kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.

Palaute	Vaikutus
Kovatehoinen harjoitus+	Mahtava vauhti pitkälle harjoitukselle! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä harjoitus myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

RUNNING PROGRAM

Polar Running program on valmis, mukautettu juoksuohjelma, jonka avulla voit valmistautua juoksutapahtumaan. Valmistaudutpa 5 km:n kilpailuun tai maratonille, juoksuohjelma kertoo miten, kuinka paljon ja kuinka usein sinun on harjoiteltava.

Polar Running program -juoksuohjelma on kuntotasosi perusteella mukautettu ohjelma, jonka avulla pystyt harjoittelemaan oikein ja välttämään liiallista harjoittelua. Ohjelma räätälöidään tapahtumaa varten, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi, harjoitustaustasi ja valmistautumiseen käytettävissä oleva aika. Saatavilla on ohjelmat 5 km:n ja 10 km:n matkalle, puolimaratonille ja maratonille. Lue lisää juoksuohjelmasta täältä.

Polar Running program -juoksuohjelma on ilmainen. Riittää, kun kirjaudut Polar Flow -verkkopalveluun osoitteessa flow.polar.com ja napautat sivun yläreunassa OHJELMAT, niin saat lentävän lähdön harjoitteluun.

RUNNING INDEX

Running Index on helppo toiminto juoksutehon muutosten seuraamiseen. Running Index -arvo on arvio maksimaalisesta, aerobisesta juoksutehostasi, johon vaikuttavat aerobinen kuntosi ja juoksutapasi tehokkuus. Kirjaamalla Running Index -arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata edistymistäsi. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä rasitustasolla vauhtisi on nopeampi.

Saat tarkimmat tiedot suorituskyvystäsi, kun määrität HR_{max}- ja HR_{rest}-arvosi.

Juoksuindeksi lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun syketiedot ja GPS-toiminto ovat käytössä ja kun seuraavat edellytykset täyttyvät:

- Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastojuoksu tms.).
- Nopeus on vähintään 6 km/h ja kesto vähintään 12 minuuttia.

Laskenta alkaa, kun aloitat harjoituksen tallentamisen. Harjoituksen aikana voit pysähtyä kaksi kertaa esimerkiksi liikennevaloissa ilman, että laskenta keskeytyy. Harjoituksen jälkeen M600 näyttää Running Index -arvon ja tallentaa tuloksen harjoituksen yhteenvetoon.

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Miehet

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
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	30–34	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

Naiset

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
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

Luokittelu perustuu 62 tutkimukseen, jossa terveiden aikuisten VO_{2max}-arvoja mitattiin Yhdysvalloissa, Kanadassa ja seitsemässä Euroopan maassa. Viite: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Juoksuindeksi-arvot voivat vaihdella hieman päiväkohtaisesti. Monet eri tekijät vaikuttavat Juoksuindeksi-arvoon. Tiettynä päivänä saamaasi arvoon vaikuttavat juoksuolosuhteiden muutokset, kuten erilaiset alustat, tuuli ja lämpötila sekä monet muut tekijät.

PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Yksittäiset Juoksuindeksi-arvot muodostavat trendin, jonka avulla voit arvioida kykyäsi juosta tietyn pituisia matkoja.

Seuraavassa kaaviossa esitetään arvio ajasta, jonka juoksija voi saavuttaa tietyillä matkoilla maksimaalisella suorituksella. Käytä pitkän aikavälin Juoksuindeksi-keskiarvoasi kaavion tulkitsemisessa. Arviointi onnistuu parhaiten Juoksuindeksi-arvoilla, jotka on saatu tavoitesuoritusta vastaavalla juoksunopeudella ja vastaavissa olosuhteissa.

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Puolimaraton	Maraton
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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Puolimaraton	Maraton
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	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

SYKEALUEET

Maksimisykkeesi prosenttiosuudet 50–100 % välillä jaetaan viiteen sykealueeseen. Voit helposti hallita treenisi intensiteettiä pitämällä sykkeesi tietyllä sykealueella. Jokaisella sykealueella on omat etunsa. Niiden ymmärtäminen auttaa sinua saavuttamaan treeniltä haluamasi vaikutuksen.

Lue lisää sykealueista: Mitä ovat sykealueet?

ASKELTIHEYS RANTEESTA

Kun askeltiheys mitataan ranteesta, sen mittaamiseen ei tarvita erillistä sensoria. Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyysanturilla.

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa lajeissa: Kävely, Hölkkä, Juoksu, Maantiejuoksu, Ratajuoksu, Maastojuoksu, Juoksumatto ja Ultrajuoksu.

Jos haluat nähdä askeltiheytesi harjoituksen aikana, siirry Polar Flow -sovelluksen kohtaan **Lajiprofiilit**, napauta lajiprofiilia, jota haluat muokata, valitse **Muuta asetuksia** / **Muokkaa** ja lisää **Askeltiheys** sen lajiprofiilin **Harjoitusnäkymiin**, jota käytät juostessasi. Voit muuttaa lajiprofiilien asetuksia myös Polar Flow -verkkopalvelun kohdassa **Lajiprofiilit** > **Muokkaa**. Harjoituksen jälkeen näet keskimääräisen ja maksimaalisen askeltiheytesi harjoituksen yhteenvedossa M600:n Polar-sovelluksessa, Polar Flow -sovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa.

Tämän toiminnon käyttö edellyttää, että Android-puhelimeen yhdistetyssä M600:ssa on vähintään Polar-sovelluksen versio 1.4 ja iPhoneen yhdistetyssä M600:ssa vähintään Polar-sovelluksen versio 2.0.

Katso lisätietoja askeltiheyden käytöstä harjoittelussa Polarin tukisivuilta.

UINTI

Polar M600 on vesitiivis 10 metriin asti, ja sitä voi käyttää uitaessa.

Kun tallennat uintiharjoitusta Polar-sovelluksella, vesi saattaa estää ranteesta tehtävää sykkeen mittausta toimimasta ihanteellisella tavalla. Polar-sovellus kuitenkin kerää aktiivisuustiedot ranteesi liikkeistä uinnin aikana, joten saat uintitilastot uintiharjoituksistasi.

Huomaa, että kiinnitysvyöllä varustettua Polar-sykesensoria ei voi käyttää M600:n kanssa uinnin aikana, sillä Bluetooth ei toimi vedessä.

UINTITILASTOT (ALLASUINTI)

Uintitilastot auttavat analysoimaan uintiharjoituksia ja seuraamaan suorituksia ja edistystä pitkällä aikavälillä. Tilastoihin tallennetaan uitu matka, aika ja vauhti sekä vetojen nopeus. Lisäksi uintitekniikkasi tunnistetaan. Lisäksi voit parantaa uintitekniikkaasi SWOLF-pisteiden perusteella.

Jotta uintitilastot olisivat mahdollisimman tarkkoja, on tärkeää, että olet määrittänyt, kummassa kädessä pidät M600-laitetta. Tiedon voi määrittää Polar Flow -sovelluksessa kohdassa **Laitteet** > **Polar M600** tai Polar Flow -verkkopalvelussa kohdassa nimesi/profiilikuvasi > **Tuotteet** > **Polar M600** > **Asetukset**.

Uintitilastot ovat käytettävissä Uinti- ja Allasuinti-lajiprofiileissa. Uintitilastojen käyttö edellyttää, että M600:ssa on vähintään Polar-sovelluksen versio 2.0.

UINTITEKNIIKAT

M600 tunnistaa uintitekniikan ja laskee tekniikkakohtaiset tilastot sekä koko harjoituksen kokonaistuloksen.

M600:n tunnistamat uintitekniikat:

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

VAUHTI JA MATKA

Vauhdin ja matkan mittaus perustuu altaan pituuteen, joten paikkansapitävien tietojen saamiseksi on varmistettava, että altaan pituus on asetettu oikein. M600 tunnistaa käännökset ja käyttää tietoja paikkansapitävien vauhti- ja matkatietojen määrittämiseen.

VEDOT

M600 kertoo, kuinka monta vetoa uit minuutissa ja kuinka monta vetoa otat altaan pituudella. Tiedot voivat auttaa saamaan lisätietoja uintitekniikasta, rytmistä ja ajoituksesta.

SWOLF

SWOLF (lyhennys uinnista (swimming) ja golfista) on epäsuora tehonmittari. SWOLF lasketaan laskemalla yhteen allasvälin uimiseen käytetty aika ja vetojen lukumäärä. Jos allasvälin uimiseen käytetään esimerkiksi 30 sekuntia ja 10 vetoa, SWOLF-pisteiksi saadaan 40. Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että mitä matalammat SWOLF-pisteesi tietylle matkalle ja uintitekniikalle ovat, sitä tehokkaammin uit.

SWOLF-pisteet ovat hyvin yksilöllisiä eikä niitä siksi pidä vertailla eri uimareiden kesken. Kyse on henkilökohtaisesta työkalusta, joka voi auttaa parantamaan ja hiomaan tekniikkaa ja löytämään optimaalisen tehokkuuden eri uintitekniikoille.

ALTAAN PITUUDEN MÄÄRITTÄMINEN

On tärkeää määrittää oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Määritettävissä oleva minimipituus on 20 metriä/jaardia.

Näet altaan pituuden harjoituksen aloitustilassa eli kun olet selannut M600:n lajiprofiililuetteloa ja etsinyt Uinti- tai Allasuinti-profiilin. Voit muuttaa sitä seuraavien ohjeiden mukaan.

ALTAAN PITUUDEN MUUTTAMINEN

1. Etsi Uinti- tai Allasuinti-profiili selaamalla M600:n lajiprofiililuetteloa.
2. Napauta lajikuvakkeen vieressä olevaa allaskuvaketta.
3. Napauta jotakin esiasetettua altaan pituutta tai napauta **Muokkaa**, jos haluat käyttää mukautettua altaan pituutta. Mukautetun altaan pituuden voi valita väliltä 50–250 metriä/jaardia. Valitse haluamasi pituus napauttamalla sitä. Voit vaihtaa myös altaan pituuden yksikköä napauttamalla luettelon yläreunassa olevaa **Altaan pituus (m/yd)** -kohtaa ja napauttamalla sitten haluamaasi yksikköä.

Katso ohjeet uusien lajiprofiilien lisäämisen M600-laitteeseen matkapuhelimella Polarin tukisivuilta.

UINTIHARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Avaa Polar-sovellus painamalla M600:n etupainiketta.
2. Avaa lajiprofiililuettelo napauttamalla Harjoittelu tai painamalla etupainiketta.
3. Etsi **Uinti**- tai **Allasuinti**-profiili selaamalla lajiprofiililuetteloa.
4. Tarkista, että altaan pituus (näytössä) on oikein.
5. Aloita harjoituksen tallentaminen painamalla etupainiketta.

Voit muokata M600:n harjoitusnäkymissä näytettäviä tietoja Polar Flow -mobiilisovelluksessa tai -verkkopalvelussa.

Harjoituksen jälkeen näet tarkan analyysin uinnistasi Polar Flow -sovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa.

ASETUKSET

ASETUKSET-VALIKKO

Näet M600:n asetukset ja voit muokata niitä älykellon Asetukset-sovelluksessa.

ASETUSTEN AVAAMINEN

1. Avaa sovellusvalikko painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.
2. Etsi **Asetukset**-kohta ja napauta sitä.

TAI

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta asetuskuvaketta.

NÄYTTÖASETUKSET

NÄYTÖN KIRKKAUDEN SÄÄTÄMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Näyttö**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Säädä kirkkautta** -kohtaa.
3. Valitse haluamasi kirkkaustaso napauttamalla sitä.

Voit pidentää akun kestoa vähentämällä kellon näytön kirkkautta.

AINA NÄYTÖLLÄ -TOIMINNON OTTAMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ

Voit valita, näytetäänkö kellonaika aina näytöllä himmeänä vai sammutetaanko näyttö kokonaan, kun et käytä kelloa.

ASETUKSEN VAIHTAMINEN M600:STA

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Näyttö**-kohta ja napauta sitä.
2. Ota aina näytöllä -tila käyttöön (valitsin on sininen) ja pois käytöstä (valitsin on harmaa) napauttamalla **Aina näytöllä** -kohtaa.

ASETUKSEN VAIHTAMINEN PUHELIMELLA

1. Avaa Wear OS by Google -sovellus.
2. Napauta asetuskuvaketta.

   Android-puhelinten käyttäjät: Valitse **M600** kohdasta **Laiteasetukset**.

3. Ota **Aina ruudulla** käyttöön tai pois käytöstä valitsimella.

Jos Aina näytöllä on poistettu käytöstä ja M600:n näyttö on musta, voit **aktivoida näytön uudelleen** napauttamalla näyttöä, nostamalla älykellon nopeasti eteesi tai painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

Akku kestää kauemmin, jos M600:n näyttö sammuu silloin, kun et käytä älykelloa.

NÄYTÖN LUKITUKSEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ

Voit määrittää näytön lukittumaan automaattisesti, kun et pidä M600-laitetta ranteessasi. Voit valita, vapautetaanko näytön lukitus piirtämällä avauskuvio näyttöön vai syöttämällä PIN-koodi tai salasana.

NÄYTÖN LUKITUKSEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Muokkaus**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Näytön lukitus**-kohtaa.
3. Voit valita asetukseksi **Kuvio**, **PIN-koodi**, **Salasana** tai **Ei mitään** (pois käytöstä).
4. Luo näytönlukituskuvio, PIN-koodi tai salasana noudattamalla näyttöön tulevia ohjeita.

Kun näytön automaattinen lukitus on käytössä, voit **lukita näytön myös manuaalisesti**:

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Muokkaus**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Lukitse näyttö nyt**.
3. Vahvista napauttamalla valintamerkin kuvaketta.

NÄYTÖN LUKITUKSEN POISTAMINEN KÄYTÖSTÄ

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Muokkaus**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Näytön lukitus** -kohtaa.
3. Piirrä avauskuvio tai syötä PIN-koodi tai salasana.
4. Etsi **Ei mitään** -kohta ja napauta sitä.
5. Vahvista näytön automaattisen lukituksen poistaminen käytöstä napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

KOSKETUSNÄYTÖN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen.

Voit ottaa kosketuslukituksen käyttöön, jotta voit ottaa älykellosi kosketusnäytön pois käytöstä tilanteissa, joissa et halua näytön reagoivan kosketukseen esimerkiksi vedessä ollessasi.

Kosketuslukituksen ottaminen käyttöön

1. Pyyhkäise aloitusnäytön yläreunasta alaspäin.
2. Napauta asetuskuvaketta.
3. Napauta **Näyttö**.
4. Napauta **Kosketuslukitus**.
5. Vahvista kosketuslukituksen käyttöönotto napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

Kosketuslukituksen poistaminen käytöstä

- Paina laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

KIRJASINKOON MUUTTAMINEN

Halutessasi voit muuttaa tekstin kokoa M600:n näytössä.

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Näyttö**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Kirjasimen koko**.
3. Vaihtoehdot ovat **Pieni** ja **Normaali**. Ota haluamasi kirjasinkoko käyttöön napauttamalla sitä.

M600:N NÄYTÖN LÄHENTÄMINEN JA LOITONTAMINEN

Jos sinun on hankala nähdä, mitä M600:n näytöllä on, voit ottaa suurennustoiminnon käyttöön.

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Esteettömyys**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Suurennuseleet**-kohtaa.
3. Vahvista napauttamalla valintamerkin kuvaketta.

Kun olet ottanut suurennustoiminnon käyttöön, voit **lähentää ja loitontaa** M600:n näytön kohteita **napauttamalla näyttöä kolme kertaa**.

KELLOTAULUN ASETUKSET

Voit valita tyyliisi sopivan kellotaulun.

Jos valitset kellotauluksi ”Polar Combon” (oletuskellotaulu), ”Polar Activityn” tai ”Polar Jumbon”, näet päivittäisen aktiivisuutesi kertymisen aloitusnäytöstä.

KELLOTAULUN VAIHTAMINEN M600:STA

1. Napauta kellotaulua ja pidä sormesi kellotaululla.
2. Etsi haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
3. Avaa M600-laitteeseen saatavilla olevien kellotaulujen luettelo napauttamalla **+Näytä lisää kellotauluja**.
4. Valitse haluamasi kellotaulu napauttamalla sitä.

KELLOTAULUN VAIHTAMINEN PUHELIMELLA

1. Avaa Wear OS by Google -sovellus.
2. Valitse jokin vaihtoehto **Kellotaulut**-kohdasta tai näytä lisää vaihtoehtoja napauttamalla **LISÄÄ**.
3. Napauta vaihtoehtoa, jonka haluat valita.

*Android-puhelinten käyttäjät: Saat lisää kellotauluvaihtoehtoja kolmansien osapuolten sovellusten avulla. Napauta puhelimen Wear OS by Google -sovelluksessa **Kellotaulut**-kohdan vieressä **LISÄÄ** ja napauta sitten valikon lopussa olevaa **Hanki lisää kellotauluja** -kohtaa.*

Voit myös ladata M600-laitteeseen uusia kellotauluja älykellon Google Play Kauppa -sovelluksesta.

UUSIEN KELLOTAULUJEN HAKEMINEN M600-LAITTEESEEN

1. Napauta kellotaulua ja pidä sormesi kellotaululla.
2. Avaa M600:n oletuskellotaulujen luettelo napauttamalla **+Näytä lisää kellotauluja**.
3. Avaa Google Play -kauppa napauttamalla luettelon alimpana olevaa **Lisää kellotauluja** -kohtaa.
4. Selaa saatavilla olevien kellotaulujen luetteloa.
5. Saat lisätietoja kellotaulusta napauttamalla sitä.
6. Käynnistä uuden kellotaulun lataus M600-laitteeseen napauttamalla **Asenna**-kohtaa.

KELLOTAULUJEN LISÄTOIMINNOT

Joissakin kellotauluissa näytetään tietoja M600:ssa olevista sovelluksista. Jos kellotaulu tukee näitä kolmansien osapuolten lisätoimintoja, voit vaihtaa kellotaulussa näytettäviä tietoja.

KELLOTAULUJEN LISÄTOIMINTOJEN LISÄÄMINEN

1. Avaa kellotaulun lisätoimintojen tiedot napauttamalla aloitusnäyttöä ja pitämällä näyttöä painettuna.
2. Napauta **Tiedot**.
3. Napauta lisätoiminnon sijaintia.
4. Selaa saatavilla olevien lisätoimintosovellusten luetteloa ja valitse haluamasi napauttamalla sitä. Joissakin sovelluksissa on valittavissa useita kohteita: selaa saatavilla olevien kohteiden luetteloa ja valitse haluamasi napauttamalla sitä.
5. Toista edellä kuvatut kaksi vaihetta jokaisessa lisätoiminnon sijainnissa.
6. Sulje mukauttamistila painamalla laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

AKUNSÄÄSTÖ

Akunsäästötilassa osaa M600:n toiminnoista rajoitetaan, jotta älykellosi akku kestää pidempään. Akunsäästötila rajoittaa seuraavia toimintoja:

- Värinä
- Sijaintipalvelut
- Wifi- ja mobiilikäyttö
- Tiedonsiirto ja sovellusten päivitykset
- Näytön Aina päällä -tila

AKUNSÄÄSTÖTILAN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ

1. Pyyhkäise aloitusnäytön yläreunasta alaspäin.
2. Napauta asetuskuvaketta.
3. Napauta **Järjestelmä**.
4. Ota akunsäästötila käyttöön (valitsin on sininen) ja pois käytöstä (valitsin on harmaa) napauttamalla **Akunsäästötila**-kohtaa.
5. Vahvista akunsäästötilan poistaminen käytöstä napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

M600:N ILMOITUSASETUKSET

Voit muuttaa asetuksista aikaa, kuinka kauan ilmoitusten esikatselut näkyvät M600:n näytössä.

ILMOITUSTEN ESIKATSELUASETUKSEN VAIHTAMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Ilmoitukset**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Ilmoitusten esikatselut**.
3. Valitse haluamasi asetus napauttamalla sitä. Valittavissa olevat vaihtoehdot ovat **Korkea** (näytä aina), **Normaali** (näytä 5 sekunnin ajan) ja **Ei käytössä** (älä näytä koskaan).

Voit poistaa kaikki ilmoitukset käytöstä ottamalla Älä häiritse -tilan käyttöön.

ÄLÄ HÄIRITSE -TILAN KÄYTTÖÖNOTTO M600-LAITTEESSA

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta Älä häiritse -kuvaketta:

Tarkista, miten voit kytkeä kaikki ilmoitukset ja näytön pois päältä esimerkiksi yöksi aktivoimalla teatteritilan.

Voit valita asetuksista, minkälaisia ilmoituksia haluat saada myös Älä häiritse -tilan ollessa käytössä.

Älä häiritse -tilan muokkaaminen

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Ilmoitukset**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Älä häiritse, paitsi jos...**
3. Valitse haluamasi asetus napauttamalla sitä. Voit määrittää, että saat ilmoituksen, kun saat **Puhelun suosikilta** tai **Muistutuksen**, kun aikataulussasi on **Tapahtumia** tai jos olet asettanut **Herätyksen** käyttöön.

ILMOITUKSET YHDISTETTYNÄ OLEVASTA PUHELIMESTA

Monet yhdistettynä olevassa puhelimessa näkyvät ilmoitukset näytetään myös M600:ssa. M600 käyttää ilmoitusasetuksia, jotka olet määrittänyt sovelluksille puhelimessasi. Jos olet sallinut sovelluksen ilmoitusten näyttämisen puhelimessasi, saat halutessasi ilmoitukset myös älykelloosi. Kello hälyttää ilmoituksista ainoastaan värisemällä, ei äänimerkillä. Kun hylkäät ilmoituksen älykellossa, se hylätään myös puhelimessa, ja päinvastoin.

Voit määrittää, mitkä puhelimesi sovellukset saavat lähettää ilmoituksia M600-laitteeseen.

SOVELLUSTEN ESTÄMINEN

1. Avaa puhelimesi Wear OS by Google -sovellus ja napauta Asetukset-kuvaketta.
2. Napauta **Estä/estetyt sovellusten ilmoitukset**.
3. **Android-puhelimissa**: Napauta pluskuvaketta ja lisää mikä tahansa sovellus estettyjen listalle valitsemalla se luettelosta.
   iPhone-puhelimissa: Napauta **+ Lisää sovelluksia estolistaan** ja lisää mikä tahansa sovellus estettyjen listalle valitsemalla se luettelosta. Tallenna muutokset napauttamalla **VALMIS**.

SOVELLUKSEN ESTON POISTAMINEN

1. Avaa puhelimesi Wear OS by Google -sovellus ja napauta Asetukset-kuvaketta.
2. Napauta **Estä/estetyt sovellusten ilmoitukset**.
3. **Android-puhelimissa**: Napauta sen sovelluksen vieressä olevaa X-merkkiä, jonka eston haluat poistaa.
   iPhone-puhelimissa: Napauta **MUOKKAA** ja **POISTA ESTO** sen sovelluksen kohdalla, jonka haluat poistaa estettyjen sovellusten luettelosta. Napauta lopuksi **VALMIS**.

VÄRINÄILMOITUKSEN VOIMAKKUUDEN SÄÄTÄMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen.
2. Napauta **Sovellukset ja ilmoitukset**.
3. Napauta **Värinämalli**.
4. Valitse värinän voimakkuus: **Normaali**, **Pitkä** tai **Kaksi**.

Katso sovellusten ilmoitusten asetuksia koskevia lisäohjeita puhelimesi käyttöohjeesta.

Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen

Kun Android-puhelin on yhdistetty M600-laitteeseen, voit hiljentää puhelimen. Tällöin hälytyksistä ja puheluista ei ilmoiteta värinällä molemmissa laitteissa. Ilmoitukset näytetään edelleen myös puhelimessa.

YHDISTETYN PUHELIMEN HILJENTÄMINEN

1. Avaa puhelimesi Wear OS by Google -sovellus ja napauta Asetukset-kuvaketta.
2. **Yleiset**-kohdassa ota**Mykistä laite, kun kello käytössä** -asetus käyttöön valitsimella.

PÄIVÄMÄÄRÄ- JA AIKA-ASETUKSET

Voit asettaa M600:n päivämäärän ja ajan manuaalisesti tai voit synkronoida ne automaattisesti puhelimestasi tai verkon kautta.*

PÄIVÄMÄÄRÄ- JA AIKA-ASETUSTEN MUUTTAMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Järjestelmä**-kohta ja napauta sitä.
2. Valitse **Päivämäärä ja aika**.
3. Napauta **Automaattinen päivämäärä ja aika** -kohtaa.
4. Valitse haluamasi vaihtoehto napauttamalla sitä:

- Synkronoi puhelimen kautta
- Synkronoi verkon kautta: Jos valitset tämän vaihtoehdon, voit myös valita, haluatko käyttää 24 vai 12 tunnin kelloa.
- POIS KÄYTÖSTÄ: Jos valitset tämän vaihtoehdon, määritä päivämäärä ja kellonaika manuaalisesti napauttamalla Aseta päivä ja Aseta aika -kohtia. Tässä voit myös valita, haluatko käyttää 24 vai 12 tunnin kelloa.

Samassa päivämäärän ja ajan asetusvalikossa voit myös valita, synkronoidaanko aikavyöhyke puhelimestasi vai asetatko sen itse.

**Koskee vain Polar M600 -laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen*

LENTOKONETILA

Lentokonetilassa M600:n Bluetooth- ja wifi-yhteydet ovat pois käytöstä. Voit edelleen käyttää joitakin älykellon perustoimintoja, kuten harjoitella Polar-sovelluksella ja käyttää ranteesta mitattavaa sykettä harjoituksen aikana. Et kuitenkaan voi synkronoida tietoja Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää M600-laitetta langattoman lisälaitteen kanssa.

LENTOKONETILAN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN / POIS KÄYTÖSTÄ

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta lentokonekuvaketta.

TAI

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi Yhteydet-kohta ja napauta sitä.
2. Selaa luetteloa ja etsi Lentokonetila-kohta.
3. Ota lentokonetila käyttöön (valitsin on sininen) ja pois käytöstä (valitsin on harmaa) napauttamalla Lentokonetila-kohtaa.

TEATTERITILA

Teatteritilassa M600:n näyttö ja kaikki ilmoitukset ovat tilapäisesti pois käytöstä. Näyttö ei aktivoidu, vaikka kääntäisit rannettasi tai koskettaisit näyttöä.

TEATTERITILAN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

1. Varmista, että M600:n näyttö on aktiivinen ja että olet aloitusnäytössä.
2. Avaa pika-asetusvalikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
3. Napauta Teatteritila-kuvaketta.

TEATTERITILAN POISTAMINEN KÄYTÖSTÄ

- Paina laitteen sivussa olevaa virtapainiketta.

KÄYTTÖLUVAT

Voit määrittää, mitä tietoja M600:n eri sovellukset saavat käyttää.

KÄYTTÖLUPA-ASETUSTEN MUOKKAAMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Sovellukset**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Järjestelmäsovellukset**.
3. Etsi luetteloa selaamalla sovellus tai palvelu, jonka oikeuksia haluat muokata, ja napauta sitä.
4. Napauta **Käyttöluvat**.
5. Salli eri käyttöluvat (valitsin on sininen) ja kiellä ne (valitsin on harmaa) napauttamalla niitä.

KIELIASETUKSET

Voit valita kielen, jolla haluat käyttää M600-laitetta, käyttöönoton yhteydessä. Voit valita jonkin seuraavista kielistä:

- Kantoninkiina (Hongkong)
- Tanska
- Hollanti
- Englanti (USA, UK)
- Suomi
- Ranska (Ranska, Kanada)
- Saksa
- Indonesia
- Italia
- Japani
- Korea
- Mandariinikiina (Taiwan)
- Norja (bokmål)
- Puola
- Portugali (Brasilia)
- Venäjä
- Espanja (USA, Espanja, Latinalainen Amerikka)
- Ruotsi
- Thai
- Turkki
- Vietnam

Huomaa, että lopulta älykello kopioi puhelimesi kieliasetuksen. Jos siis valitset M600-laitteeseen eri kielen kuin puhelimesi kielen, kello siirtyy käyttämään puhelimesi kieltä, paitsi jos M600 ei tue puhelimesi kieltä. Siinä tapauksessa kello ilmoittaa, että valitsemaasi kieltä ei tueta. Voit kuitenkin käyttää eri kieltä älykellossasi.

M600:N KIELEN VAIHTAMINEN

- Vaihda laitteeseen yhdistetyn puhelimen kieli.

M600:n Polar-sovellus ei tue kaikkia Wear OS by Google -käyttöjärjestelmässä käytettävissä olevia kieliä. Jos käytät M600-laitetta jollakin niistä kielistä, joita ei tueta, älykellon Polar-sovelluksen kieli on englanti (USA).

Englannin (USA) lisäksi muita Polar-sovelluksessa tuettuja kieliä ovat:

- Hollanti
- Tanska
- Suomi
- Ranska (Ranska)
- Saksa
- Indonesia
- Italia
- Japani
- Korea
- Norja (bokmål)
- Puola
- Portugali (Portugali)
- Venäjä
- Espanja (Espanja)
- Ruotsi
- Turkki

UUDELLEENKÄYNNISTÄMINEN JA TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

Kuten mikä tahansa elektroninen laite, M600 kannattaa sammuttaa aika ajoin.

Jos M600:ssa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Älykellon käynnistäminen uudelleen ei poista M600:sta mitään asetuksia tai henkilökohtaisia tietojasi.

M600:N UUDELLEENKÄYNNISTÄMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Järjestelmä**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Käynnistä uudelleen** -kohtaa.
3. Vahvista uudelleenkäynnistys napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

Vaihtoehto:

- Pidä laitteen sivussa olevaa virtapainiketta painettuna, kunnes Polar-logo tulee näyttöön.

Välillä elektronisen laitteen uudelleenkäynnistys ei auta. Jos esimerkiksi M600:n ja puhelimen välinen yhteys on katkennut eikä sen muodostaminen uudelleen onnistu edes muiden vianetsintävinkkiemme avulla, voit poistaa M600:n ja puhelimen välisen yhteyden ja palauttaa M600:n tehdasasetukset.

Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset M600:sta. Laitteen asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten.

Kun M600-laitteen tehdasasetukset palautetaan, älykellon yhteys puhelimeen on poistettava, ja M600 on nollattava alla olevien ohjeiden mukaisesti.

Android-puhelinten käyttäjät

M600:N JA PUHELIMEN VÄLISEN YHTEYDEN POISTAMINEN JA M600:N TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

1. Avaa **Settings** (Asetukset) -kohta puhelimesi Wear OS by Google -sovelluksessa.
2. Siirry kohtaan **Device settings** (Laiteasetukset) ja napauta **Polar M600**.
3. Napauta **UNPAIR WATCH** (Poista yhteys kelloon).
4. Vahvista yhteyden poistaminen napauttamalla **UNPAIR WATCH** (Poista yhteys kelloon). Kellon tehdasasetukset palautetaan samalla.

M600:N JA PUHELIMEN YHDISTÄMINEN UUDELLEEN

1. Avaa Wear OS by Google -sovellus puhelimessasi.
2. Suorita M600:n ja puhelimesi uusi yhdistäminen loppuun noudattamalla näyttöön tulevia ohjeita tai luvussa M600:n käyttöönottaminen olevia ohjeita. Muista ottaa M600 uudelleen käyttöön Polar Flow -sovelluksessa!

iPhonen käyttäjät

M600:N JA PUHELIMEN VÄLISEN YHTEYDEN POISTAMINEN

1. Napauta puhelimesi Asetukset-sovelluksessa **Bluetooth**-kohtaa.
2. Etsi luettelosta Wear OS by Google -laitteesi ja napauta ”**i**”-kohtaa.
3. Poista yhteys napauttamalla **Unohda tämä laite**.
4. Vahvista yhteyden poistaminen napauttamalla **Unohda laite**.

M600:N TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Järjestelmä**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta **Katkaise yhteys & nollaa tiedot** -kohtaa.
3. Vahvista tehdasasetusten palauttaminen napauttamalla valintamerkkikuvaketta.

M600:N JA PUHELIMEN YHDISTÄMINEN UUDELLEEN

1. Avaa puhelimesi Wear OS by Google -sovellus ja napauta kolmea pistettä oikeassa yläkulmassa.
2. Napauta **Pair with new wearable** (Yhdistä uusi rannelaite).
3. Suorita M600:n ja puhelimesi uusi yhdistäminen loppuun noudattamalla näyttöön tulevia ohjeita tai luvussa M600:n käyttöönottaminen olevia ohjeita. Muista ottaa M600 uudelleen käyttöön Polar Flow -sovelluksessa!

JÄRJESTELMÄOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Polar M600:n käyttöjärjestelmänä on Wear OS by Google. Saat automaattisesti ilmoituksen M600-laitteeseen, jos Wear OS by Google -järjestelmään on saatavana päivitys. Päivitys ladataan M600-laitteeseen, kun älykello on kytketty laturiin ja se on Bluetooth-yhteydessä puhelimeen, joka on yhteydessä Internetiin.

Voit tarkistaa saatavilla olevat Wear OS by Google -ohjelmistopäivitykset myös manuaalisesti älykellosta.

PÄIVITYSTEN TARKISTAMINEN MANUAALISESTI

1. Selaa Asetukset-sovellukseen, etsi **Järjestelmä**-kohta ja napauta sitä.
2. Napauta kohtaa **Tietoja**.
3. Selaa luetteloa alaspäin kohtaan **Järjestelmäpäivitykset** ja napauta sitä.

M600 ilmoittaa joko ”System is up to date” (Järjestelmä on ajan tasalla) tai ”System update available” (Järjestelmään on saatavana päivitys). Jos päivitys on saatavilla, sen lataus alkaa, kun älykello kytketään laturiin ja se on Bluetooth-yhteydessä puhelimeen, joka on yhteydessä Internetiin.

OHJELMISTOPÄIVITYKSEN ASENTAMINEN

Kun järjestelmän päivitys on ladattu M600-laitteeseen, saat ilmoituksen, että päivitys on valmiina asennettavaksi.

1. Napauta ilmoitusta.
2. Aloita asennus napauttamalla valintamerkkiä.

Älykello käynnistyy uudelleen ja Android-järjestelmä päivittyy.

Katso myös tämän käyttöohjeen luku Polar-sovelluksen päivittäminen ja Polar-tukisivuilla oleva artikkeli Miten M600:n ohjelmistojen versiot tarkistetaan.

POLAR-SOVELLUKSEN PÄIVITTÄMINEN

Seuraavat ohjeet koskevat myös Polar-kellotaulut-sovelluksen päivittämistä.

M600:ssa oleva Polar-sovellus päivitetään älykellon Play Kauppa -sovelluksen kautta.
Android-puhelinten käyttäjät: *Play Kauppa -sovelluksen käyttäminen älykellossa edellyttää, että M600 on yhteydessä wifi-verkkoon tai Bluetooth-yhteyden avulla puhelimeesi, joka on yhteydessä Internetiin.*
iPhonen käyttäjät: *Play Kauppa -sovelluksen käyttäminen edellyttää, että M600 on yhteydessä wifi-verkkoon.*

Jos sallit Play Kauppa -sovelluksen päivittää sovellukset automaattisesti, myös M600:ssa olevaan Polar-sovellukseen ladataan aina uusimmat parannukset ja korjaukset.

Jos M600:ssa olevan Play Kauppa -sovelluksen automaattiset päivitykset eivät ole käytössä, M600-laitteeseen tulee ilmoitus, kun Polar-sovellukseen on saatavilla uusi päivitys. Huomaa, että Polar-sovelluksen nimi Play Kaupassa on **Polar Flow - Activity & Sports**. Päivitä sovellus manuaalisesti seuraavien ohjeiden mukaan.

POLAR-SOVELLUKSEN PÄIVITTÄMINEN MANUAALISESTI

1. Avaa Play Kauppa -sovellus napauttamalla **Polar Flow - Activity & Sports** -sovellukseen saatavilla olevaa päivitystä koskevaa ilmoitusta.
2. Siirry kohtaan **Päivitykset** ja napauta **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Etsi päivitys selaamalla näyttöä ylöspäin ja lataa päivitys älykelloosi napauttamalla **Päivitä**.

Saat ilmoituksen kun Polar Flow - Activity & Sports -päivitys on asennettu onnistuneesti M600-laitteeseen. Saat myös ilmoituksen, että Polar-sovellus on päivitetty.

Katso myös tämän käyttöohjeen luku Järjestelmäohjelmiston päivittäminen ja Polar-tukisivuilla oleva artikkeli Miten M600:n ohjelmistojen versiot tarkistetaan.

TÄRKEITÄ TIETOJA

M600:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar M600 -laitetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

Älä lataa laitetta, kun sen latausportti on märkä.

Pidä harjoituslaitteesi puhtaana.

- Suosittelemme, että peset laitteen ja silikonirannekkeen jokaisen harjoituksen jälkeen juoksevalla vedellä ja miedolla saippua-vesiliuoksella. Irrota laite rannekkeesta ja pese ne erillään. Kuivaa ne pehmeällä pyyhkeellä.

On tärkeää, että peset laitteen ja rannekkeen, jos käytät niitä uima-altaassa, jossa käytetään klooria altaan puhtaana pitämiseen.

- Jos et käytä laitetta 24/7, pyyhi siitä kosteus ennen varastointia. Älä säilytä laitetta hengittämättömässä tai kosteassa materiaalissa, kuten muovipussissa tai kosteassa urheilukassissa.
- Kuivaa se tarvittaessa pehmeällä pyyhkeellä. Pyyhi lika harjoituslaitteesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoituslaitetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.
- Kun liität M600:n tietokoneeseen tai lataussovittimeen, tarkista, ettei M600:n laturissa ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotta laite ei naarmuunnu.

Käyttölämpötila on -10 °C ... +50 °C.

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

On suositeltavaa pitää harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

HUOLTO

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

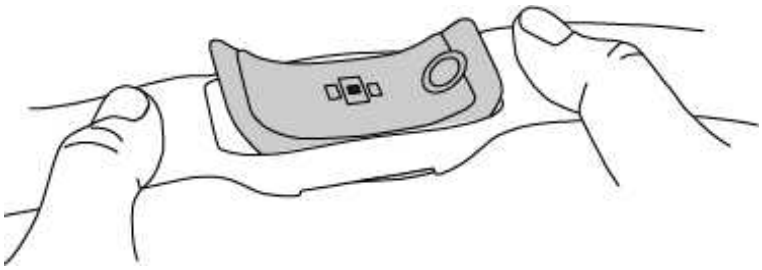
Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta support.polar.com ja maakohtaisilta verkkosivuilta.

RANNEKKEEN IRROTTAMINEN

M600:n ranneke on helppo irrottaa ja vaihtaa. M600 on hyvä pitää puhtaana irrottamalla ranneke laitteesta ja huuhtelemalla sekä laite että ranneke juoksevan veden alla jokaisen harjoituksen jälkeen.

RANNEKKEEN IRROTTAMINEN

1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla sitä kummaltakin puolelta yksi puoli kerrallaan. Latausportin puoleinen pää on helpointa irrottaa ensin.



2. Vedä laite irti rannekkeesta.

RANNEKKEEN KIINNITTÄMINEN

1. Aseta laitteen toinen pää paikalleen.
2. Vedä kevyesti rannekkeen vastakkaista päätä, jotta saat sen laitteen toisen pään yli.
3. Varmista, että ranneke on laitteen suuntaisesti sekä edestä että takaa.

TIETOJA HÄVITTÄMISESTÄ

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

HUOMIOITAVAA

Polar M600 on suunniteltu mittaamaan sykettä ja näyttämään aktiivisuuden määrää. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Suosittelemme laitteen ja rannehihnan pesemistä likaisen rannekkeen aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

HÄIRIÖT

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi kuntoiluvälineiden kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen. Lisätietoja on osoitteessa support.polar.com.

RISKIEN MINIMOINTI HARJOITTELUN AIKANA

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Huomaa, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta, defibrillaattoria tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden, kuten defibrillaattoreiden, kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.

Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaatteita. Jos käytät ihollasi hajustetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei

pääse kosketuksiin harjoituslaitteen tai sykesensorin kanssa. Vältä sellaisten vaatteiden käyttöä, joista voi tarttua väriä niiden kanssa käytettävään harjoituslaitteeseen (erityisesti vaaleisiin tai kirkkaanvärisiin harjoituslaitteisiin).

HÄIRIÖTEKIJÄT

Älykellon toimintojen käyttäminen autoa tai polkupyörää ajaessa ja jopa juostessa tai kävellessä voi viedä huomiosi pois ympäristöstäsi, mikä voi aiheuttaa vaaratilanteen. Suosittelemme, että vältät Polar M600:n toimintojen käyttämistä tilanteissa, joissa se voi vaarantaa turvallisuutesi. Noudata myös paikallisia lakeja ja säädöksiä, jotka voivat kieltää elektronisten laitteiden käytön tai rajoittaa niiden käyttöä esimerkiksi autoa ajettaessa.

TEKNISET TIEDOT

POLAR M600

Käyttöjärjestelmä	Wear OS by Google
Suoritin	MediaTek MT2601, Dual-Core 1.2GHz -suoritin, jonka perustana on ARM Cortex-A7
Akkutyyppi	500 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika (Android)	2 päivää / 8 tuntia harjoittelua
Käyttöaika (iOS)	1,5 päivää / 8 tuntia harjoittelua
Käyttölämpötila	-10 °C – +50 °C
Latausaika	Enintään 2 tuntia.
Latauslämpötila	0 °C – +40 °C
Materiaalit	**Laite:** Corning® Gorilla® 3 -lasi polykarbonaatti/akryylinitriilibutadieenistyreeni/lasikuitu ruostumaton teräs polymetyylimetakrylaatti polyamidi **Ranneke:** silikoni polykarbonaatti ruostumaton teräs
GPS:n tarkkuus	matka ± 2 %, nopeus ± 2 km/h
Mittaustaajuus	1 s
Sykesensori	Optinen sykkeenmittaus 6 LED-valolla
Sensorit	Kiihtyvyysanturi, vallitsevaa valoa havaitseva sensori, gyroskooppi, värinämoottori, mikrofoni
Vesitiiviys	Soveltuu uimiseen (IPX8 10 m)
Muistin kapasiteetti	4 Gt:n sisäinen muisti + 512 Mt:n RAM-muisti

Näyttö	1,30", 240 x 240 pikselin, 260 ppi:n transmissiivinen TFT-näyttö
Paino	63 g
Mitat	45 x 36 x 13 mm

Polar M600 -urheilukello toimii sellaisten älypuhelinten kanssa, joissa on Android 4.4 tai uudempi tai iOS 10.0 tai uudempi. Käy puhelimesi selaimella osoitteessa g.co/WearCheck ja tarkista, onko puhelimesi Wear OS by Google -yhteensopiva.

Käyttää langatonta Bluetooth®-teknologiaa.

M600 on yhteensopiva myös seuraavien Polar-sykesensoreiden kanssa: Polar H6, H7, H10 ja OH1.

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uidessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä.

Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uidessasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529** -standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyskategoria sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva liikkuvan veden aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.

Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekkeita, joiden takuuaika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.

© 2020 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaminen kuluttajalle. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

4.0 FI 09/2018