POLAR M600

ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll 2
Komma igång 9
Introduktion till Polar M600 9
Ladda M600 9
Batteriets drifttid 11
Meddelande om svagt batteri 11
Slå på och av M600 11
Slå på M600 11
Stänga av M600 11
Ställa in din Polar M600 11
Göra inställningar 12
Para ihop smarttelefonen med Polar M600 12
Aktivera Polar-appen på M600 13
Ansluta M600 till ett Wi-Fi-nätverk 13
Ansluta M600 till Wi-Fi 14
Aktivera Wear OS by Google molnsynkronisering 14
Ansluta M600 till ett Wi-Fi-nätverk 14
Aktivera och inaktivera Wi-Fi 15
Använda M600 16
Menystruktur 16
Startskärm 16
Snabbinställningsmeny 16
Appmeny 17
Öppna appmenyn 18
Öppna och använda appar 18
Meddelanden 18
Visa meddelanden 18
Välja åtgärder på meddelandet 19
Avvisa ett meddelande 19
Statusikoner 19
Appmeny 20
Skaffa fler appar 20
Agenda 21
Se ditt schema 21
Alarm 21
Ställa in ett alarm 21
Stänga av ett alarm när det startar 22
Använda snooze-funktionen när alarmet startar 22
Kontakter 22
Hitta min telefon 22
Få telefonen att ringa 23
I form 23
Se din dags aktivitetsutveckling 23
Fit Workout 23
Starta ett träningspass 23
Play Store 23
Aktivera och inaktivera Automatisk uppdatering av Play Store 24
Polar-appen 24
Träna med Polar-appen på din M600 24

Sportprofiler 25
Polar-funktioner 25
Påminnelser 25
Logga in på Kalender-appen 26
Ställa in en påminnelse 26
Markera en påminnelse som klar med appen 26
Stoppur 26
Starta stoppuret 26
Pausa stoppuret 26
Starta om stoppuret 26
Återställa stoppuret 26
Timer 27
Ställa in en timer 27
Pausa timern 27
Starta om timern 27
Återställa timern 27
Avvisa timern 27
Översätt 28
Navigera i M600 28
Knappfunktioner i M600 29
Frontknapp 29
Strömknappen på sidan 29
Använda pekskärmen 30
Handledsgester 30
Aktivera handledsgester 30
Dämpa och aktivera skärmen 31
Dämpa skärmen 31
Aktivera skärmen 31
Funktioner i M600 tillgängliga för Android och iOS 31
Kommunikation 33
SMS 33
Läsa SMS i din M600 33
Läsa ett SMS 33
Svara på SMS från din M600 33
Svara på ett SMS 33
Skicka SMS från din M600 34
Skicka ett SMS 34
Telefonsamtal 34
Hantera inkommande samtal i M600 34
Avvisa ett inkommande samtal 34
Inleda samtal från din M600 34
Ringa ett samtal 35
E-postmeddelanden 35
Läsa e-postmeddelanden i din M600 35
Läsa e-postmeddelanden 35
Svara på e-postmeddelanden från din M600 35
Svara på e-postmeddelanden 35

Skicka e-postmeddelanden from your M600 ... 35
E-postmeddelanden i M600 ihopparad med en iPhone ... 36
Aktivera Rich Gmail-kort ... 36
Musik i M600 ... 36
Styra musik som spelas på telefonen ... 36
Musikkontroller på din smartklocka ... 36
Google Assistant ... 36
Aktivera röstigenkänningen Ok Google ... 36
Öppna Google Assistant ... 37
Vad du kan fråga Google Assistant ... 37
Fristående användning av M600 ... 37
Träna med Polar ... 38
Polar-appen och Polar Flow ... 38
Polar-appen ... 38
Hämta appen ... 38
Polar Flow-appen ... 38
Träningsdata ... 38
Aktivitetsdata ... 38
Ändra inställningar och planera din träning ... 39
Webbtjänsten Polar Flow ... 39
Flöde, utforska och dagbok ... 39
Utveckling ... 39
Community ... 39
Program ... 40
Planera din träning ... 40
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren ... 40
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten ... 41
Tidsmål ... 41
Distansmål ... 41
Kalorimål ... 41
Intervallmål ... 41
Träningsmål i faser ... 42
Favoriter ... 42
Synkronisera målen till din klocka ... 43
Polar-appens meny ... 43
Träning ... 43
Min dag ... 43
Min puls ... 44
Synkronisera ... 44
Navigera i Polar-appen ... 44
Öppna Polar-appen ... 44
Använda pekskärmen och handledsgester för att navigera i Polar-appen ... 45
Bläddra bland menyer, listor och summeringar ... 45
Välja objekt ... 45
Gå tillbaka ett steg ... 45
Avsluta Polar-appen ... 45
Använda frontknappen för att navigera i Polar-appen ... 45
Använda rösten för att navigera i Polar-appen ... 45
Aktivera röstigenkänningen Ok Google ... 45
Starta ett träningspass ... 46
Pausa ett träningspass ... 46
Träna med Polar-appen ... 46

Använda din M600 ... 46
Starta ett träningspass ... 47
Starta ett träningspass ... 47
Aktivera/inaktivera behörigheter ... 48
Starta ett träningspass med ett mål ... 48
Starta ett träningspass med ett träningsmål schemalagt för idag. ... 48
Starta ett träningspass med ett mål schemalagt för en annan dag. ... 49
Starta ett träningspass med ett favoritmål ... 49
Under träning ... 49
Träningsdisplayer ... 49
Bläddra genom träningsdisplayer ... 49
Display med automatisk varvtid ... 50
Se displayen med automatisk varvtid ... 50
Se föregående varv ... 50
Funktioner under träning ... 50
Så här markerar du ett varv ... 50
Så här håller du displayen aktiverad ... 51
Så här låser du pekskärmen ... 51
Låsa upp pekskärmen ... 51
Så här styr du musik ... 52
Så här hoppar du över faser ... 52
Avsluta Polar-appen utan att stoppa träningspasset ... 52
Återvända till träningspasset ... 52
Träningssummering under träning ... 53
Se displayen med träningssummering ... 53
Pausa/stoppa ett träningspass ... 53
Pausa ett träningspass ... 53
Fortsätta ett pausat träningspass ... 54
Avsluta ett träningspass ... 54
Efter träning ... 54
Träningssummering i din M600 ... 54
Visa din träningssummering senare ... 56
Träningsdata i Polar Flow-appen ... 56
Träningsdata i webbtjänsten Polar Flow ... 56
GPS-funktioner ... 56
Synkroniserar ... 57
Automatisk synkronisering av träningsdata ... 57
Synkronisera ändrade inställningar ... 57
Synkronisera aktivitetsdata och ändrade inställningar manuellt (iPhone-användare) ... 58
Planera din träning ... 58
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen. ... 58
Snabbmål ... 58
Fasmål ... 58
Skapa ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow ... 59
Snabbmål ... 59
Fasmål ... 59
Favoriter ... 59
Favoriter ... 60
Hantera dina favoritträningsmål i webbtjänsten Polar Flow ... 60
Lägga till ett träningsmål till Favoriter ... 60
Redigera en favorit ... 60
Ta bort en favorit ... 61

Para ihop Polar-appen med en pulssensor 61
Para ihop en Polar Bluetooth®-pulssensor med Polar-appen i din M600 61
Koppla ifrån en ihopparad Polar Bluetooth®-pulssensor från Polar-appen 62
Polar-funktioner 63
Sportprofiler 63
Polar Sportprofiler i Flow webbtjänst 63
Lägga till en sportprofil 64
Redigera en sportprofil 64
Grunder 64
Puls 64
Hastighets-/tempoinställningar 64
Träningsdisplayer 64
Gester och Feedback 65
GPS och höjd 66
Polar Smart Coaching-funktioner 66
Aktivitetsmätning dygnet runt 66
Aktivitetsmål 66
Aktivitetsdata 67
Inaktivitetsvarning 68
Sömninformation i Flow webbtjänst och i Flow-appen 69
Aktivitetsdata i Polar Flow-appen och webbtjänsten 70
Aktivitetseffekt 70
Smart Calories 70
Polar Sleep PlusTM 71
Sömndata i Polar-appen 71
Så här avslutar du sömnregistreringen manuellt 71
Sömndatakort och sömnsummering 71
Sömndata i Polar Flow-appen och webbtjänsten 72
Träningsansträngning 73
Träningseffekt 73
Löpprogram 74
Running Index 75
Kortsiktig utvärdering 75
Män 75
Kvinnor 75
Långsiktig utvärdering 76
Pulszoner 77
Kadens från handleden 77
Simning 78
Mätmetoder för simning (simning i bassäng) 78
Simsätt 78
Tempo and Sträcka 78
Simtag 79
Swolf 79
Ställa in bassänglängd 79
Ändra bassänglängd 79
Starta ett simpass 79
Inställningar 80
Öppna inställningar 80
Öppna Inställningar 80
Skärminställningar 80
Justera ljusstyrkan på skärmen 80

Aktivera/inaktivera Always-on-skärmen 80
Ändra inställningen från M600 80
Ändra inställningen från telefonen 80
Aktivera/avaktivera skärmlåset 81
Aktivera skärmlåset 81
Avaktivera skärmlåset 81
Aktivera/inaktivera pekskärmen 81
Justera teckenstorlek 82
Zooma in och ut ur skärmen på din M600 82
Klockdisplayinställningar 82
Byta klockdisplay från M600 82
Byta klockdisplay från telefonen 82
Få fler klockdisplayer i din M600 83
Klockdisplaykomplikationer 83
Lägga till klockdisplaykomplikationer 83
Batterisparare 83
Slå på/av batterispararen 83
Meddelandeinställningar i M600 83
Ändra inställningar för förhandsvisning av meddelanden. 84
Aktivera Stör ej-läget i din M600 84
Meddelanden från ihopparad telefon 84
Blockera appar 85
Avblockera en app 85
Justera vibrationsstyrkan för meddelanden 85
Stänga av ljudet i den anslutna telefonen 85
Datum- och tidsinställningar 85
Ändra datum- och tidsinställningar 85
Flygplansläge 86
Aktivera/inaktivera flygplansläge 86
Teaterläge 86
Återaktivera teaterläge 86
Inaktivera teaterläge 86
Behörigheter 87
Redigera behörighetsinställningar 87
Språkinställningar 87
Ändra språk i din M600 88
Starta om och återställa 88
Starta om M600 88
Koppla från parkopplingen mellan M600 och din telefon och återställa din M600 89
Parkoppla M600 och din telefon på nytt 89
Koppla från parkopplingen mellan M600 och din telefon 89
Återställa M600 till fabriksinställningar 89
Parkoppla M600 och din telefon på nytt 90
Uppdatera systemprogram 90
Söka manuellt efter uppdateringar 90
Installera programuppdatering 90
Uppdatera Polar-appen 90
Uppdatera Polar-appen manuellt 91
Viktig information 92
Skötsel av din M600 92
Förvaring 92
Service 92

Ta loss armbandet 93
Ta loss armbandet 93
Fästa armbandet 93
Information om kassering 93
Säkerhetsföreskrifter 93
Störningar 94
Minimera riskerna under träning 94
Distraktion 95
Tekniska specifikationer 95
Polar M600 95
Polar Flow-appens kompatibilitet 96
Vattenresistens hos Polar-produkter 96
Begränsad internationell Polar-garanti 97
Ansvarsfriskrivning 98

KOMMA IGÅNG

INTRODUKTION TILL POLAR M600

Grattis till din nya Polar M600, nu med Wear OS by Google™!

Med Polar M600 kan du dra nytta av användbarheten i Wear OS by Google och Polars sportfunktioner. Den är perfekt för dig som vill mäta träning och aktivitet dygnet runt med Polar-appen.

Polar M600 fungerar med smarttelefoner som har Android™ 4.4 och högre eller iOS® 10.0 och högre. iPhone-användare måste ha minst modell 5 eller senare. Besök g.co/WearCheck på din telefon för att om den är kompatibel med Wear OS by Google. Para ihop din nya Polar M600 med din smarttelefon och njut av funktionerna i smartklockan Wear OS by Google. Du kan till exempel:

- Få meddelanden från din telefon till din klocka
- Svara på e-postmeddelanden
- Styra musik som spelas på telefonen

Du kan även ansluta smartklockan till ett Wi-Fi-nätverk och ladda ner appar, spel och klockdisplayer från Play Store-appen.

M600 har även handledsbaserad pulsmätning och inbyggd GPS. När du tränar med Polar-appen får du tillgång till de unika Polar Smart Coaching-funktionerna på smartklockan. Låt den nya sportoptimerade smartklockan inspirera dig till en mer aktiv och hälsosam livsstil.

Polar Flow ger dig en överblick över din träning, aktivitet och sömn på webben. Tillsammans med webbtjänsten Polar Flow och Polar Flow-appen på din smarttelefon, hjälper din M600 dig att träna effektivt och förstå hur olika val och vanor påverkar din hälsa och ditt välbefinnande.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya Polar M600-sportklocka. Videohandledningar för M600 samt vanliga frågor och svar finns på support.polar.com/en/M600. Mer information om Wear OS by Google finns på Hjälpcentret för Wear OS by Google.

LADDA M600

M600 har ett internt uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

Du kan ladda din M600 via datorns USB-port med laddningskabeln som medföljde förpackningen.

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptern är märkt med ”output5Vdc” och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller “CE”).

Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

Den magnetiska kabeländen snäpper fast till laddningsporten på M600 när den är korrekt ansluten till din smartklocka. M600 vibrerar också en kort stund när laddningen börjar. Om smartklockan är påslagen när du ansluter den för laddning ser du en liten blixtikon på startskärmen i din M600. Du kan se batteriets laddningsnivå i klockan genom att svepa ner från den övre delen av startskärmen. Om smartklockan är avstängd när du ansluter den för laddning visas en animerad batteriikon som fylls på i displayen. När batteriikonen är full är M600 fulladdad. Det kan ta upp till två timmar att ladda ett tomt batteri till M600.

1. Handledsbaserade pulsmätarsensorer
2. Laddningsport

När du har laddat batteriet i din M600 ska laddningskabeln tas bort från USB-porten på datorn eller från väggadaptern. Om laddningskabeln lämnas ansluten till en strömkälla drar den magnetiska kabeländen till sig partiklar som innehåller järn vilket kan leda till kortslutning och eventuellt orsaka skador på kretsar, överhettning, brand eller explosion.

Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom det kan påverka batteriets livslängd. Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när laddningsporten är fuktig eller svettig. Om laddningsporten till din M600 har blivit fuktig ska du låta den torka innan du ansluter laddningskabeln.

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är

- 2 dagar/8 timmars träning på M600 ihopparad med en Android-telefon.
- 1,5 dag/8 timmars träning på M600 parkopplad med en iPhone.

Drifttiden är beroende av flera faktorer, t.ex. temperaturen i miljön som M600 används i, funktionerna du använder, om skärmen är i Always-on-läge och batteriets ålder. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär M600 under jackan hjälper du till att hålla den varmare och öka drifttiden.

MEDDELANDE OM SVAGT BATTERI

När batteriladdningen i din M600 sjunker ner till 15 % eller mindre ser du ett meddelande som anger laddningsnivå och status för batterisparläge. Du kan trycka på meddelanden för att **Aktivera/inaktivera batterisparläge**. Batterisparläget slås automatiskt på när batteriets laddningsnivå når 5 %.

Eftersom GPS-registreringen INTE är på i batterisparläget får du ett meddelande om batterisparläget är på när du ska börja träna med Polar-appen eller om batteriet sjunker under 5 % medan du tränar.

Om displayen inte aktiveras efter en handledsgest eller en knapptryckning på strömknappen på sidan är batteriet urladdat och M600 har försatts i viloläge. I så fall måste du ladda din M600. När batteriet är helt urladdat kan det ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

Du kan snabbt se hur mycket batteriladdning som finns kvar i din M600 genom att svepa ner halvvägs från den övre delen av startskärmen.

SLÅ PÅ OCH AV M600

SLÅ PÅ M600

- Tryck på och håll in strömknappen på sidan tills du ser Polar-logotypen på skärmen.

STÄNGA AV M600

1. Navigera till Inställningsappen och bläddra i menyn för att söka efter och trycka på **System**.
2. Tryck på **Stäng av**.
3. Bekräfta att du vill stänga av genom att trycka på bocken.

STÄLLA IN DIN POLAR M600

Sportklockan Polar M600 är kompatibel med smarttelefoner som kör Android 4.4 och högre eller iOS 10.0 och högre. iPhone-användare måste ha minst modell 5 eller senare. Besök g.co/WearCheck på din telefon för att om den är kompatibel med Wear OS by Google.

GÖRA INSTÄLLNINGAR

1. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din M600 under inställningen ska du ansluta M600 för laddning antingen med en laddningskabel till en USB-port på din dator eller till en USB-nätadapter och ett vägguttag. Kontrollera att adaptern är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500mA.
2. Starta M600 genom att trycka på och hålla in strömknappen på sidan tills du ser Polar-logotypen. Efter det tar det några minuter för att starta operativsystemet för första gången.
3. Tryck på pekskärmen på din M600 för att starta inställningen. Svep uppåt eller nedåt för att hitta önskat språk och tryck för att välja det. Om du väljer fel språk kan du återgå till listan över språk genom att svepa från vänster till höger på pekskärmen.
4. Kontrollera att telefonen är ansluten till internet och har Bluetooth aktiverat.
5. Kontrollera att apparna Google™ Search och Google Play™ är uppdaterade på din Android- telefon. Eller om du använder iPhone ska du se till att din telefon har den senaste versionen av iOS operativsystem.
6. Se till att M600 och telefonen är i närheten av varandra under inställningen.

PARA IHOP SMARTTELEFONEN MED POLAR M600

Du måste installera Wear OS by Google by Google-appen på din telefon för att kunna ansluta din smartklocka och din telefon.

1. Installera Wear OS by Google-appen på din smarttelefon från Google Play eller App Store. Om du redan har Wear OS by Google-appen på din telefon ska du se till att det är den senaste versionen.

   Om du redan har appen Wear OS by Google installerad på din smartelefon och en annan enhet ansluten till den ska du öppna mobilappen och (på en Android-telefon) välja **Lägg till en ny klocka** *från rullgardinsmenyn bredvid ditt enhetsnamn på den övre delen av skärmen, eller (på en iPhone) trycka på de tre punkterna på det övre högra hörnet på skärmen och välja* **Para ihop med en ny enhet**. *Fortsätt sedan att följa anvisningarna nedan från steg nummer tre.*

2. När du öppnar Wear OS by Google-appen på din telefon uppmanas du automatiskt att börja ställa in din klocka.
3. Svep uppåt på din M600 för att se dess klockkod och tryck samma kod på din telefon.

4. Användare av Android-telefoner: Du får en begäran om Bluetooth-parning på din telefon. Kontrollera att ihopparningskoden på din M600 överensstämmer med ihopparningskoden som visas på din telefon. Tryck på **Para ihop** eller **OK**.

   iPhone-användare: Godkänn begäran om Bluetooth-parning på din telefon genom att trycka på **Para ihop** eller **OK**. Du måste bekräfta anslutning av dina enheter: Kontrollera att ihopparningskoden på din M600 överensstämmer med koden som visas på din telefon och tryck på **BEKRÄFTA**.

5. Du får se ett snabbt bekräftelsemeddelande på både M600 och telefonen så snart som ihopparningen är slutförd. Efter det tar det en stund innan M600 avslutar synkroniseringen med din telefon.
6. För att avsluta ihopparningen av din telefon och M600 måste du kopiera ditt Google-konto från telefonen till M600. Du behöver ett Google-konto i din Polar M600 för att kunna använda apparna i smartklockan. Du måste också aktivera vissa inställningar, till exempel tillåta att Wear OS by Google visar

meddelanden som skickas till din telefon, så att du kan få ut det mesta av din Polar M600 Wear OS by Google-smartklocka. Följ anvisningarna på skärmen på telefonen för att göra detta.

*iPhone-användare: Om du inte redan har ett Google-konto kan du skapa ett under detta steg av installationen. Tryck på **FORTSÄTT** när du ombeds att **Logga in på ditt Google-konto** och sedan på **Skapa ett konto**.*

7. När ihopparningssteget är klart under installationen öppnas M600 i klockfunktionen och **Polar M600 Ansluten** visas i det övre vänstra hörnet i Wear OS by Google-appen i din telefon.

Efter den inledande synkroniseringen startar din nya smartklocka en handledning om hur du kommer igång med klockan. Du kan titta igenom handledningen och fortsätta med inställningarna därefter. Eller så kan du hoppa över handledningen just nu genom att dra handledningskortet nedåt. Du kan gå tillbaka till den senare genom att dra handledningskortet uppåt igen från den nedre delen av startskärmen.

AKTIVERA POLAR-APPEN PÅ M600

För att få ut det mesta möjliga av din nya Polar M600 och för att kunna använda Polars aktivitetsmätning och träningsfunktioner måste du aktivera Polar-appen på smartklockan. För att göra detta måste du först installera Polar Flow-appen på din smarttelefon. Om du redan har Polar Flow-appen installerad på din smarttelefon kontrollerar du att du har den senaste versionen. Fortsätt sedan installationen från steg nummer 2 nedan.

1. Gå till Google Play eller App Store på din telefon och sök efter och ladda ner Polar Flow-appen.
2. Öppna Polar Flow-appen på din telefon.

   iPhone-användare: För att gå vidare måste du öppna Polar-appen på din M600 genom att trycka på frontknappen. Tryck sedan på **Starta** på din telefon.

3. Välj om du vill bära M600 på din vänstra eller högra handled och tryck sedan på **Fortsätt**. iPhone-användare: Tryck på **Spara och synka**.
4. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt.
5. Du ser texten "Inställning slutförd" när du har aktiverat Polar-appen på M600.

Till iPhone-användare Du måste ansluta M600 till ett Wi-Fi-nätverk manuellt. Med Wi-Fi-anslutningen kan du använda appen Google Play i din M600 för att hålla Polar-appen uppdaterad och ladda ner fler appar till din Wear OS by Google smartklocka.

Användare av Android-telefoner: Om du uppmanades att ansluta din M600 till WiFi med Wear OS by Google-moln under installationen kan din M600 automatiskt ansluta till Wi-Fi-nätverk som har sparats på din telefon. Mer information finns i Ansluta till Wi-Fi.

ANSLUTA M600 TILL ETT WI-FI-NÄTVERK

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på inställningsikonen.
4. Bläddra i menyn **Inställningar** och sök efter och tryck på **Anslutning**.

5. Tryck på **Wi-Fi**.
6. Tryck på **+Lägg till nätverk**.
7. Vänta tills smartklockan hittar tillgängliga Wi-Fi-nätverk och tryck på det du vill ansluta till.
8. Om nätverket du väljer kräver ett lösenord trycker du på **Ange på telefonen**. På telefonen anger du lösenordet för Wi-Fi-nätverket och trycker på **Anslut**.

Nu kan du sätta igång. Ha det så kul!

Observera att du enbart kan para ihop din M600 med en Android-telefon, en iPhone eller en surfplatta i taget. Du måste först återställa smartklockan till fabriksinställningarna om du vill para ihop din M600 med en ny surfplatta eller telefon.

ANSLUTA M600 TILL WI-FI

När du ansluter M600 till ett Wi-Fi-nätverk kan du använda appen Google Play Store i din M600 för att hålla Polar-appen uppdaterad och ladda ner fler appar till din Wear OS by Google smartklocka.

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Din M600 kan automatiskt ansluta till sparade Wi-Fi-nätverk om den förlorar Bluetooth-anslutningen med din telefon. När din Android-telefon är ansluten till antingen ett Wi-Fi- eller mobilnätverk och din M600 är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk, kan din smartklocka fortsätta att synkroniseras med din telefon, och du kan få meddelanden till din M600 även om du lämnar din telefon i ett annat rum.

Telefonen och M600 delar data via Wear OS by Google molnsynkronisering. Du måste därför aktivera molnsynkronisering i Wear OS by Google-appen på din telefon.

AKTIVERA WEAR OS BY GOOGLE MOLNSYNKRONISERING

1. I Wear OS by Google-appen på din telefon trycker du på Inställningsikonen.
2. Tryck på **Sekretess och personuppgifter**.
3. Tryck sedan på **Molnsynkronisering**.
4. Flytta omkopplaren till **På**.

Gäller Polar M600 ihopparad med både Android-telefoner och iPhone-enheter

ANSLUTA M600 TILL ETT WI-FI-NÄTVERK

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på inställningsikonen.
4. Bläddra i menyn **Inställningar** och sök efter och tryck på **Anslutning**.
5. Tryck på **Wi-Fi**.

6. Tryck på **+Lägg till nätverk**.
7. Vänta tills smartklockan hittar tillgängliga Wi-Fi-nätverk och sök efter och tryck på det du vill ansluta till.
8. Om nätverket du väljer kräver ett lösenord måste du ange lösenordet på din telefon. Tryck på **Ange på telefonen** och sedan anger du lösenordet på telefonen för Wi-Fi-nätverket och trycker på **Anslut**.

AKTIVERA OCH INAKTIVERA WI-FI

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Anslutning**.
2. Tryck på **Wi-Fi**.
3. Tryck på **Wi-Fi** för att växla mellan **Automatisk Wi-Fi** och **Wi-Fi Av**.

Du kan spara på batteritiden i M600 genom att inte tillåta din smartklocka att ansluta till Wi-Fi.

Bläddra i Wi-Fi-menyn för att söka efter och trycka på **Om Wi-Fi** för mer information om Wi-Fi på din enhet eller besök Hjälpcentret för Android.

ANVÄNDA M600

MENYSTRUKTUR

STARTSKÄRM

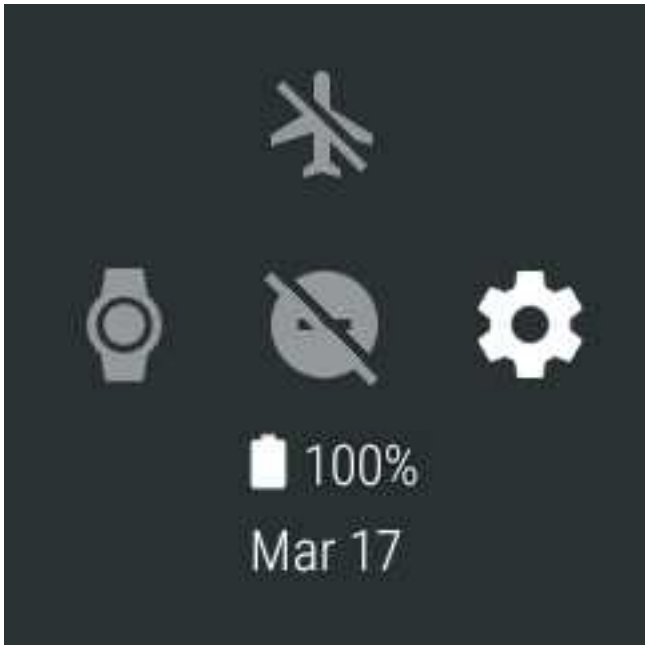
Utgångspunkten för att ta sig runt i din smartklocka är startskärmen. På startskärmen kan du se aktuell tid. Beroende på klockdisplay kan du också se annan information. Mer information finns i Klockdisplayinställningar.

På startskärmen kan du se meddelanden med olika typer av viktig information och du kan även se status för din M600. Mer information om olika status finns under Statusikoner.

Du kan snabbt komma till startskärmen från var som helst i din M600 genom att trycka på strömknappen på sidan eller genom att skaka på handleden. Mer information om hur du navigerar i smartklockan finns i Navigera i M600.

SNABBINSTÄLLNINGSMENY

Från den övre delen av startskärmen kan du dra ner Snabbinställningsmenyn där du hittar följande inställningar:



Flygplansläge: Tryck för att aktivera och inaktivera flygplansläge.

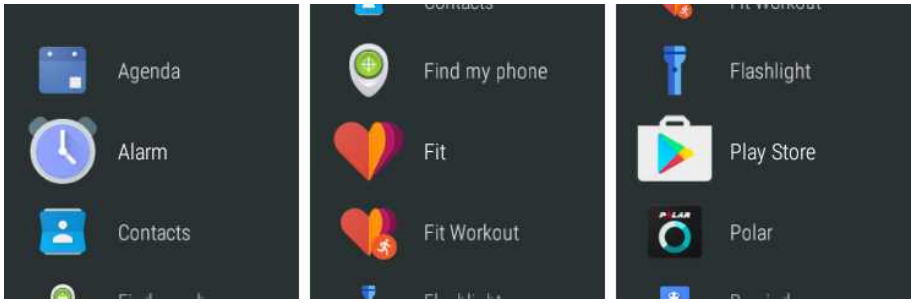
Teaterläge: Tryck för att stänga av displayen helt.

Stör ej-läge: Tryck för att tysta meddelanden i din M600.

Inställningar: Tryck för att öppna Inställningsappen.

APPMENY

Appmenyn visar ikoner för alla appar som används på din M600.



ÖPPNA APPMENYN

- Tryck på strömknappen på sidan.

ÖPPNA OCH ANVÄNDA APPAR

- Du kan börja använda en app genom att trycka på ikonen i appmenyn.

ELLER

- Du kan också öppna en app när startskärmen är aktiv genom att säga "Ok Google, öppna (appens namn)".

Se Appmenyn for mer information om standardapparna i din M600.

MEDDELANDEN

Du kan få meddelanden till din M600 från apparna i smartklockan och i telefonen. Om du har tillåtit att meddelanden visas i din M600 ser du dem på startskärmen. See Meddelandeinställningar for mer info.

Du kan se denna statusikon på startskärmen i din M600 om du har olästa meddelanden i din smartklocka:

Siffran på ikonen visar antalet nya meddelanden.

VISA MEDDELANDEN

1. Svep uppåt från nedre delen av skärmen eller vänd bort handleden från dig.
2. Tryck på ett meddelande för att se all information i det.

3. Se fler meddelanden (om tillgängliga) genom att fortsätta svepa uppåt från den nedre delen av skärmen eller fortsätta vända bort handleden från dig.

VÄLJA ÅTGÄRDER PÅ MEDDELANDET

Vissa meddelanden har tillgängliga åtgärder relaterade till informationen på dem.

1. Tryck på meddelandet för att se all information i det.
2. Svep uppåt från den nedre delen av skärmen för att se tillgängliga åtgärder.
3. Tryck på åtgärden du vill utföra (om tillämpligt). Du kan till exempel arkivera mottagna e-postmeddelanden från din M600.

AVVISA ETT MEDDELANDE

När du har fått all information du behöver från ett meddelande:

1. Svep från vänster till höger för att stänga informationen i meddelandet.
2. Svep meddelandet antingen åt vänster eller åt höger för att avvisa det.

Om du avvisar ett meddelande i din M600 avvisas det relaterade meddelandet även på telefonen.

STATUSIKONER

M600 visar aktuell status för smartklockan med små indikatorikoner.

Följande statusikoner kan visas på startskärmen på din M600:

Din M600 är frånkopplad från telefonen

Batteriet laddar

Flygplansläget är på

GPS-övervakning för dina platser är på

Stör inte-läget är aktiverat

Du har ett nytt meddelande

APPMENY

M600 har följande standardappar:

- Agenda
- Alarm
- Kontakter
- Hitta min telefon*
- I form
- Fit Workout
- Ficklampa
- Polar
- Play Store
- Påminnelser
- Inställningar
- Stoppur
- Timer
- Översätt
- Väder

**Endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon*

Du kan ladda ner fler appar till din smartklocka från Google Play Store-appen i din Polar M600. För att kunna använda Play Store-appen i din M600 måste du ansluta smartklockan till ett Wi-Fi-nätverk.

Skaffa fler appar

1. Tryck på strömknappen på sidan på den aktiva startskärmen för att öppna appmenyn.
2. Sök efter och tryck på **Play Store**.
3. Bläddra i listan över föreslagna appar eller tryck på symbolen för förstoringsglas längst upp i listan för att öppna sökning.
4. Tryck på en app som du vill installera.
5. Tryck på **Installera** för att påbörja nedladdning av appen till din M600.

Se hjälpsidan till Wear OS by Google om Google-appar som fungerar med Wear OS by Google.

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Du kan se en lista över rekommenderade klockappar genom att öppna appen Wear OS by Google på telefonen och bläddra ned till "**Viktiga klockappar**". Du kan trycka på **MER** för att gå till Google Play Store och öppna ett större urval av föreslagna appar som stöder Wear OS by Google.

*Några av de appar du använder på din ihopparade Android-telefon kan ha en version med Wear OS by Google-smartklocka tillgänglig: Öppna appen **Play Store** på din M600 och rulla ned till slutet av Hemmenyn för att hitta **Appar på din telefon** > tryck på appen som du vill använda på din smartklocka > tryck på **Installera**. Efter installationen hittar du versionen av din smartklocka från appmenyn i din M600. Kontakta apputvecklaren för eventuella frågor om dessa appar.*

AGENDA

Tävlingar som sparats i kalenderprogrammet på telefonen visas som meddelanden i din M600. Du kan även visa ditt schema.

Se ditt schema

- Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Agenda**.

Ditt schema för dagen öppnas.

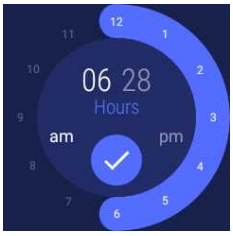
ALARM

Du kan ställa in ett alarm som aktiveras i din M600. När alarmet aktiveras vibrerar din M600 och visar ett kort.

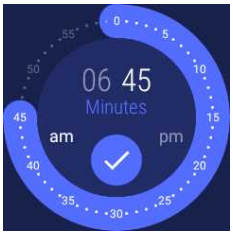
Observera att ett alarm som du ställer in i din M600 inte aktiveras i din telefon.

Ställa in ett alarm

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Alarm**.
2. Ställ in önskad tid på tidscirkeln. Du kan även ställa in tiden i mitten av cirkeln. Om du använder 12-timmars formatet, ska du trycka för att välja **am** eller **pm**.



3. Ställ sedan in önskade minuter genom att trycka på minuter i mitten av cirkeln.
4. Ställ in önskade minuter på minutcirkeln. Du kan även se de inställda minuterna i mitten av cirkeln.



5. Tryck på bocken.
6. Tryck på texten under den inställda tiden för att visa alternativen för inställning av larm för **En gång** eller upprepade gånger för vald veckodag. Svep åt höger för att återgå till den föregående displayen.
7. Tryck på klockikonen för att växla mellan att aktivera (klockikonen är inte överkorsad) och avaktivera (klockikonen är överkorsad) vibrationer.
8. Tryck på bocken för att ställa in larmet.

Stänga av ett alarm när det startar

- Tryck på ikonen väckarklocka eller svep åt höger.

Använda snooze-funktionen när alarmet startar

Om du vill använda snooze-funktionen när ett alarm startar:

- Tryck på Z.

Snooze-tiden är 10 minuter.

KONTAKTER

M600 visar kontakter sparade i dina Google Kontakter. Du kan ringa, sms:a eller e-posta dina kontakter.*

**Observera att tillgången till vissa kommunikationsfunktioner kan vara begränsad beroende på din telefons operativsystem.*

HITTA MIN TELEFON

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Om du inte kan hitta din telefon kan du använda din M600 för att få telefonen att ringa, även om telefonen är inställd på tyst läge eller att endast vibrera.

Observera att M600 måste vara ansluten till din telefon via Bluetooth för att denna funktion ska fungera.

Få telefonen att ringa

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Hitta min telefon**.
2. Om telefonen är inom det avstånd som krävs för att Bluetooth-anslutningen ska fungera kommer telefonen att börja ringa. Försök annars att flytta dig så att du kommer inom en räckvidd på 10 meter från telefonen utan några föremål emellan.
3. Du kan stoppa telefonen från att ringa genom att trycka på X på skärmen på M600 eller genom att öppna telefonen.

I FORM

Med appen Google Fit™ kan du ställa in dagliga konditionsmål och se hur långt du har kvar för att uppnå dem. Fit mäter steg, tid, sträcka and kalorier.

Se din dags aktivitetsutveckling

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **I form**.
2. Svep uppåt för att se information om din aktivitet **Idag**: Du kan trycka på olika detaljer för att se mer information.

Du kan även använda appen för att se din aktuella puls: Svep uppåt för att hitta och trycka på pulsikonen.

Du kan lägga till nya konditionsmål genom att trycka på **Lägg till mål**.

Mer detaljerad information om hur du använder Google Fit-appen finns i Hjälpcentret för Android.

FIT WORKOUT

Med appen Google Fit Workout™ kan du följa ett träningspass eller påbörja en styrketräningsutmaning.

Starta ett träningspass

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Fit Workout**.
2. Tryck på det träningspass du vill utföra.
3. Tryck på **STARTA**.

Mer detaljerad information om hur du använder Google Fit Workout-appen finns i Hjälpcentret för Android.

PLAY STORE

När din M600 är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk kan du använda Play Store-appen i din smartklocka för att ladda ner appar, spel och klockdisplayer till din Wear OS by Google-smartklocka. När det finns nya Polar-funktioner tillgängliga fö Polar-appen i din M600 kan du ladda ner uppdateringarna via Play Store-appen.

*Du behöver ett Google-konto i din Polar M600 för att kunna använda Play Store-appen. Om du inte kopierade ditt Google-konto till din Polar M600 under installationen kan du öppna Play Store-appen och trycka på **Lägg till från telefon**. Följ anvisningarna på skärmen på telefonen för att kopiera ditt konto till din smartklocka.*

Du kan ställa in Play Store-appen så att den uppdaterar appar till din smartklocka automatiskt. Du missar därmed inga uppdateringar av dina appar. Om inställningen automatisk uppdatering är aktiverad i Play Store-appen på din smartklocka, uppdateras apparna på din smartklocka automatiskt till de senaste utgåvorna **när din M600 är ansluten till en laddare och har en internetanslutning**.

Aktivera och inaktivera Automatisk uppdatering av Play Store

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Play Store**.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen.
3. Tryck på inställningsikonen.
4. Tryck på **Automatisk uppdatering av appar** för att växla mellan aktivering av läget Automatisk uppdatering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå).

POLAR-APPEN

Träna med Polar-appen på din M600

Om du använder Polar-appen på din M600 kan du dra full nytta av din sportoptimerade smartklocka.

Ta reda på vad som finns i Polar-appen och hur du navigerar i den:

- Polar-appens menystruktur
- Navigera i Polar-appen

Följ dina träningspass, och se till exempel puls, hastighet och sträcka under träning:

- Starta ett träningspass
- Under träning
- Pausa/stoppa ett träningspass
- Efter träning

Se även våra anvisningar om hur du använder din M600 för att få exakta pulsmätningar, och för att ta reda på i vilka sporter vi rekommenderar att du bär en pulssensor med ett bröstband för att få en tillförlitlig pulsmätning:

- Använda din M600
- Para ihop M600 med en pulssensor

Sportprofiler

Separata profiler för alla sporter du vill utföra med specifika inställningar för var och en av dem. Justera inställningarna för sportprofilen så att de passar dina träningsbehov:

- Sportprofiler

Polar-funktioner

Polars unika Smart Coaching-funktioner erbjuder bästa möjliga vägledning om hur du kan utveckla din träning samt användbar feedback på din utveckling. Polar-appen i M600 har följande Polar **Smart Coaching-funktioner**:

- Aktivitetsmätning dygnet runt
- Smart calories
- Träningseffekt
- Träningsansträngning
- Löpprogram
- Running Index

Tillsammans med Polar Flow-appen och webbtjänsten Polar Flow kan du planera din träning och nå dina träningsmål, analysera och få information om dina prestationer, följa dina framsteg och dela dina träningspass med andra. Se Polar-appen och Polar Flow för mer information.

Se Uppdatera Polar-appen för information om hur du håller Polar-funktionerna i din smartklocka uppdaterade.

PÅMINNELSER

Påminnelser sparas i Google Kalender-appen.

iPhone-användare: Du kan installera Google Kalender-appen från App Store. Du måste du logga in på Kalender-appen med samma Google-konto som du använder i Wear OS by Google-appen.

Logga in på Kalender-appen

1. Installera Google Kalender-appen i din iPhone från App Store.
2. Öppna appen och välj att logga in med samma Google-konto som du använder i Wear OS by Google-appen.
3. Tryck på **KOMMA IGÅNG**.

Du kan ställa in M600 för att påminna dig om att göra något vid en viss tidpunkt eller plats. Påminnelser visas som meddelanden i M600.

Ställa in en påminnelse

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Påminnelser**.
2. Tryck på plusikonen.
3. Säg din uppgift med en tid eller plats. Du kan till exempel säga "Se på det nya TV-programmet klockan sju."

Markera en påminnelse som klar med appen

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Påminnelser**.
2. Svep påminnelsen du vill arkivera till endera sidan.

STOPPUR

Du kan använda M600 som ett stoppur.

Starta stoppuret

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Stoppur**.
2. Starta stoppuret genom att trycka på uppspelningsikonen.

Stoppuret öppnas på skärmen.

Pausa stoppuret

- Tryck på pausikonen.

Starta om stoppuret

- Tryck på uppspelningsikonen.

Återställa stoppuret

Om du vill nollställa stoppuret:

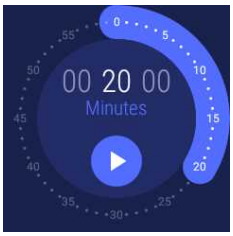
- Tryck på återställningsikonen i pausläge.

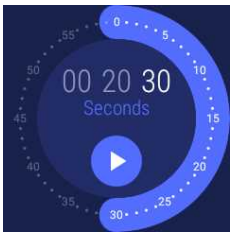
TIMER

Du kan använda M600 som en nedräkningstimer.

Ställa in en timer

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Timer**.
2. Ställ in önskade minuter på minutcirkeln. Du kan även se de inställda minuterna i mitten av cirkeln. Ställ in önskade timmar och sekunder genom att trycka på timmar och sekunder i mitten av cirkeln.





3. Tryck på uppspelningsikonen för att starta timern.

Timern öppnas på skärmen.

Pausa timern

- Tryck på pausikonen.

Starta om timern

- Tryck på uppspelningsikonen.

Återställa timern

Om du vill starta om timern igen:

- Tryck på starta om-ikonen i pausläge.

Avvisa timern

När timern startar vibrerar din M600. Avvisa timern när den vibrerar:

- Tryck på stoppikonen eller svep åt höger.

ÖVERSÄTT

Du kan använda appen Google Translate™ för att översätta meningar:

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Översätt**.
2. Du ser två språk som du kan översätta mellan. Du kan trycka på ett språks namn för att ändra det.
3. Tryck på mikrofonikonen och säg den mening du vill översätta.

Översättningen visas på skärmen.

NAVIGERA I M600

Du kan navigera i din smartklocka på flera sätt. Mer detaljerad information om hur du navigerar på olika sätt i M600 finns via länkarna nedan:

- Knappfunktioner
- Pekskärm
- Handledsgester

Se även hur du kan använda din röst för att be Google Assistant utföra enkla åtgärder åt dig.

- **Svep nedåt** på hemskärmen: menyn Snabbinställningar för aktivering av olika lägen (Flygplansläge, Batterispar, teater, Stör ej), musikontroller och genvägar till menyn Inställningar
- **Svep uppåt:** sammanfattad aktivitetsflöde, tryck på aktiviteten för att expandera den
- **Svep vänster:** appen Google Fit
- **Svep höger:** Google Assistant
- **Byt klockdisplay från M600:** byt eller anpassa klockdisplayen genom att trycka länge på den

KNAPPFUNKTIONER I M600

M600 har två knappar: frontknappen och strömknappen på sidan.

1. Frontknapp
2. Strömknappen på sidan
3. Pekskärm

FRONTKNAPP

Frontknappen är ett praktiskt sätt att använda Polar-appen under träningspassen. Du kan använda frontknappen för att:

- Snabbt öppna Polar-appen från startskärmen.
- I Polar-appmenyn öppnar du **Träning**.
- Välj den sport du vill träna och starta träningspasset i listan över sportprofiler.
- Markera ett manuellt varv under träning.
- Pausa träningspasset.
- Avsluta träningspasset.
- Avsluta Polar-appen efter träning.

Mer information finns i Navigera i Polar-appen

*Frontknappen är förinställd att navigera till Polar-appen på din M600. Om du vill kan du ändra den app som du vill att den nedre knappen ska starta. I M600 går du till Inställningar > **Anpassning** > **Anpassa hårdvaruknapp** > **Nedre knapp** >sök efter och tryck på önskad app.*

STRÖMKNAPPEN PÅ SIDAN

Strömknappen på sidan har flera funktioner:

- Tryck på knappen en gång för att aktivera skärmen på din M600.
- Tryck på knappen en gång på den aktiva startskärmen för att öppna appmenyn.
- Tryck på knappen en gång för att komma till startskärmen från överallt i smartklockan
- Tryck på knappen en gång när klockan är i teaterläge för att återaktivera skärmen.
- Tryck på och håll in knappen tills klockan vibrerar för att öppna Google Assistant.
- Tryck på och håll in knappen tills skärmen stängs av för att stänga av din smartklocka.
- När M600 är avstängd trycker du på och håller in knappen för att slå på M600.
- Tryck på och håll in knappen tills du ser Polar-logotypen för att starta om smartklockan.

ANVÄNDA PEKSKÄRMEN

Du kan navigera i M600 med pekskärmen. Du kan använda pekskärmen genom att svepa, trycka, trycka och hålla eller dra.

- Du kan svepa uppåt och nedåt för att bläddra i menyer och svepa åt höger och vänster, till exempel för att navigera i Polar-appen.
- Du kan trycka på pekskärmen för att aktivera skärmen, för att öppna appar och meddelanden samt för att välja objekt.
- Du kan trycka på och hålla in startskärmen för att byta klockdisplay. I Polar-appen kan du stoppa registreringen av ett träningspass genom att trycka på och hålla in stoppikonen. Se Polar-appen för mer information om hur du använder Polar-appen.
- Du kan också dra med fingret på pekskärmen. Du kan till exempel dra emojis till meddelanden eller så kan du ställa in ett mönster för att låsa upp den låsta skärmen på din M600.

HANDLEDSGESTER

Du kan använda handledsgester för att navigera i din M600. Du kan vända handleden fram och tillbaka för att bläddra uppåt och nedåt bland meddelanden och menyer. Du kan också vrida handleden för att lämna klockdisplayen.

Innan du kan använda handledsgester måste du aktivera dem.

AKTIVERA HANDLEDSGESTER

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Gester**.
2. Tryck på **Handledsgester** för att växla mellan aktivering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå) av handledsgester.

*Du kan titta på en videohandledning om hur man använder handledsgester och samtidigt öva på att använda dem. Du hittar handledningen i samma gestmeny som där du aktiverade handledsgesterna. Bläddra i gestmenyn och sök efter och tryck på **Starta handledning**. Mer detaljerad information om vad du kan göra med handledsgester finns på Hjälpcentret för Wear OS by Google.*

DÄMPA OCH AKTIVERA SKÄRMEN

Skärmen på din M600 dämpas automatiskt när smartklockan inte används under en kort period. Du kan även dämpa skärmen manuellt.

DÄMPA SKÄRMEN

- Placera din handflata på skärmen tills klockan vibrerar.

AKTIVERA SKÄRMEN

- Tryck på skärmen.

ELLER

- Lyft snabbt upp M600 framför dig.

ELLER

- Tryck kort på någon av knapparna.

Observera att du kan dämpa skärmen när Always-on-skärmen är påslagen. Om Always-on-skärmen är avstängd stängs skärmen till din M600 av när smartklockan inte använts under en kort period. Du kan även placera handflatan på skärmen för att stänga av den.

FUNKTIONER I M600 TILLGÄNGLIGA FÖR ANDROID OCH IOS

Användarupplevelsen av Polar M600 fungerar lite olika beroende på om du har parat ihop den med en smarttelefon som kör operativsystemet Android eller iOS. Nedan kan du se exempel på tillgängliga funktioner för varje operativsystem.

	M600 ihopparad med en Android-telefon	M600 ihopparad med en iPhone
Kompatibilitet med operativsystem	Android 6.0 eller senare	iOS 9.0 eller senare
Drifttid	2 dagar/8 timmars träning	1,5 dagar / 8 timmar träning
Wi-Fi-support	●	●
Standardappar	●	●
Play Store-app på smartklocka	●	●
Ladda ner fler appar, spel, klockdisplayer	●	●
Använda handledsgester	●	●

Träna med Polar-appen	●	●
Automatisk synkronisering av träningsdata till Polar Flow-appen på ihopparad telefon	●	●
Läsa sms	●	●
Svara på SMS	●	
Skicka sms	●	
Avvisa inkommande telefonsamtal	●	●
Ringa telefonsamtal	●	
Läsa e-postmeddelanden	●	● (Gmail™)
Svara på e-postmeddelanden	●	● (Gmail™)
Skicka e-postmeddelanden	●	
Styra musik som spelas på telefonen	●	●
Be Google Assistant hjälpa dig**	●	●

* Endast med appen Google Play Music. Offlinemusik är inte tillgänglig i Kina, Hong Kong eller Taiwan.

** Endast på valda språk

KOMMUNIKATION

Du kan använda M600 till att läsa, svara och skicka textmeddelanden och e-post. Med M600 kan du även hantera telefonsamtal från handleden.

Mer information finns i länkarna nedan:

- SMS
- Telefonsamtal
- E-postmeddelanden

Observera att tillgången till vissa kommunikationsfunktioner kan vara begränsad beroende på din telefons operativsystem.

SMS

LÄSA SMS I DIN M600

Om du använder meddelanden för SMS på telefonen kommer du att se ett meddelande i din M600 när du får ett nytt SMS.

Läsa ett SMS

- Tryck på meddelandet.

SVARA PÅ SMS FRÅN DIN M600

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon.

Du kan svara på SMS från din handled.

Svara på ett SMS

1. Tryck på meddelandet för att se hela meddelandet.
2. Svep uppåt från den nedre delen av skärmen för att se vilka åtgärder du kan vidta.
3. Tryck på **Svara**.
4. Välj om du vill tala in eller skriva ditt meddelande eller rita en emoji. Eller välj ett av de fördefinierade svaren som du hittar om du sveper uppåt från den nedre delen av skärmen.

Om du talar in ditt meddelande eller använder emojis skickar du meddelandet genom att trycka på bocken. Om du använder tangentbordet för att skriva ditt svar trycker du på pilikonen för att skicka ditt meddelande. Tryck på ett fördefinierat meddelande för att skicka det.

Se Wear OS by Google Help (hjälpcenter för Wear OS by Google) för anvisningar om hur du svarar på ett SMS med emoji.

SKICKA SMS FRÅN DIN M600

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon.

Du kan också skicka SMS från M600 till personer i kontaktlistan. M600 visar kontakter sparade i dina Google Kontakter.

Skicka ett SMS

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Kontakter**.
2. Sök efter och tryck på namnet på den kontakt som du vill skicka ett SMS till.
3. Bläddra i kontaktinformationen för att hitta de olika typerna av kontaktalternativ och tryck på SMS-ikonen.
4. Tala in meddelandet som du vill skicka.
5. Tryck på **Skicka**.

Se Wear OS by Google Help för anvisningar om hur du ber Google Assistant att skicka ett SMS och vilka andra appar du kan använda för att skicka SMS.

TELEFONSAMTAL

Observera att telefonen måste vara ansluten till din M600 via Bluetooth för att du ska kunna se inkommande samtal i din smartklocka och för att du ska kunna ringa upp med M600.

HANTERA INKOMMANDE SAMTAL I M600

När du får ett samtal till din telefon kan du se vem som ringer på skärmen i din M600. Du kan avvisa samtalet från din M600.

Avvisa ett inkommande samtal

- Tryck på ikonen för att avvisa samtalet på skärmen på din M600.

INLEDA SAMTAL FRÅN DIN M600

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Du kan också ringa samtal från M600 till personer i kontaktlistan. M600 visar kontakter sparade i dina Google Kontakter.

Ringa ett samtal

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Kontakter**.
2. Sök efter och tryck på namnet på den kontakt som du vill ringa.
3. Bläddra i kontaktinformationen för att hitta de olika typerna av kontaktalternativ och tryck på telefonikonen.

4. Telefonsamtalet öppnas på din telefon. Använd telefonen för att kommunicera med personen du ringer.

Du kan även be Google Assistant att ringa upp kontakter, som finns sparade i dina Google Kontakter. Mer information om hur man använder Google Assistant på Wear OS by Google finns i Wear OS by Google Help.

E-POSTMEDDELANDEN

Se nedan för mer information om hantering av e-postmeddelanden i M600 ihopparad med en iPhone.

LÄSA E-POSTMEDDELANDEN I DIN M600

Om du använder aviseringar om e-post på telefonen kommer du att se ett meddelande på din M600 när du får nya e-postmeddelanden.

Läsa e-postmeddelanden

- Tryck på meddelandet.

SVARA PÅ E-POSTMEDDELANDEN FRÅN DIN M600

Du kan svara på e-postmeddelanden från din handled.

Svara på e-postmeddelanden

1. Tryck på meddelandet för att se hela e-postmeddelandet.
2. Svep uppåt från den nedre delen av meddelandet för att se vilka åtgärder du kan vidta.
3. Tryck på **Svara** och välj om du vill tala in eller skriva ditt meddelande eller rita en emoji.

Om du talar in ditt meddelande eller använder emojis skickar du meddelandet genom att trycka på bocken. Om du använder tangentbordet för att skriva ditt svar trycker du på pilikonen för att skicka ditt e-postmeddelande.

SKICKA E-POSTMEDDELANDEN FROM YOUR M600

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Du kan be Google Assistant skicka e-postmeddelanden till kontakter, som finns sparade i dina Google Kontakter. Mer information om hur du använder Google Assistant på Wear OS by Google finns i Wear OS by Google Help.

E-POSTMEDDELANDEN I M600 IHOPPARAD MED EN IPHONE

Om du använder Gmail kan du aktivera Rich Gmail-kort och sedan kan du läsa e-postmeddelanden, svara på e-postmeddelanden och ta bort eller arkivera e-postmeddelanden från din M600.

Aktivera Rich Gmail-kort

1. I Wear OS by Google-appen på din iPhone trycker du på ikonen **Inställningar**.
2. Tryck på **E-postkort**.
3. Använd knappen för att aktivera **Rich Gmail-kort**.
4. Återvänd till Inställningsmenyn och tryck på **KLAR**.

MUSIK I M600

STYRA MUSIK SOM SPELAS PÅ TELEFONEN

Du kan styra musiken du spelar i din telefon från M600. När du börjar spela musik i din telefon ser du ett meddelande om musikkontroller på startskärmen i din M600. Du kan navigera och använda M600 som vanligt medan musiken spelas: Tryck på strömknappen på sidan eller svep musikkontrollerna nedåt för att se din normala startskärm. Du kan återvända till meddelandet om musikkontroller genom att svepa uppåt från den nedre delen av startskärmen.

MUSIKKONTROLLER PÅ DIN SMARTKLOCKA

- Du kan hoppa över låtar och pausa och starta om musiken.
- Tryck på meddelandet om musikkontroller och svep uppåt för att styra volymen.
- Beroende på vilken musikapp du använder kan du svepa uppåt för att få fler alternativ, som att bläddra bland musik och spela upp spellistor.

Se även hur du kan styra musik utan att avsluta Polar-appen när du tränar från kapitlet Under träning.

GOOGLE ASSISTANT

För närvarande finns denna funktion endast tillgänglig på engelska och tyska.

Du kan använda din röst för att be Google Assistant hjälpa dig. Först måste du dock aktivera röstigenkänningen Ok Google på din smartklocka.

AKTIVERA RÖSTIGENKÄNNINGEN OK GOOGLE

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på inställningsikonen.

4. Sök efter och tryck på **Anpassning**.
5. Tryck på **Ok Google-igenkänning** för att aktivera den (knappen blir blå).

ÖPPNA GOOGLE ASSISTANT

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Tryck på och håll in strömknappen på sidan eller säg "Ok Google". Du ser texten **Hi, how can I help?** (Hej, hur kan jag hjälpa till?)
3. Fråga Google Assistant. Du kan till exempel fråga "How do you say `hello´ in Spanish?" (”Hur säger man ”hallå” på spanska?”) eller så kan du säga "Start a run." ("Starta ett löppass.")

VAD DU KAN FRÅGA GOOGLE ASSISTANT

Du kan be din M600 att svara på saker du vill ta reda på. Du kan till exempel översätta ord, lösa matematiska problem eller leta upp slumpmässiga fakta. Svaret på din fråga visas på skärmen i din M600. Beroende på fråga, kan din smartklocka också föreslå en länk med relevant information som du kan öppna på telefonen.

Du kan även programmera Google Assistant till att utföra enkla uppgifter, såsom att ställa in timern eller skicka ett SMS.

Om du väntar en kort stund efter att du ser "Hej, hur kan jag hjälpa till?" på skärmen i din M600 ser du en liten pil som pekar uppåt längst ned på skärmen. Då kan du svepa uppåt för att se exempel på saker du kan fråga din Google Assistant.

Se Hjälpcentret för Wear OS by Google för mer information om Google Assistant.

FRISTÅENDE ANVÄNDNING AV M600

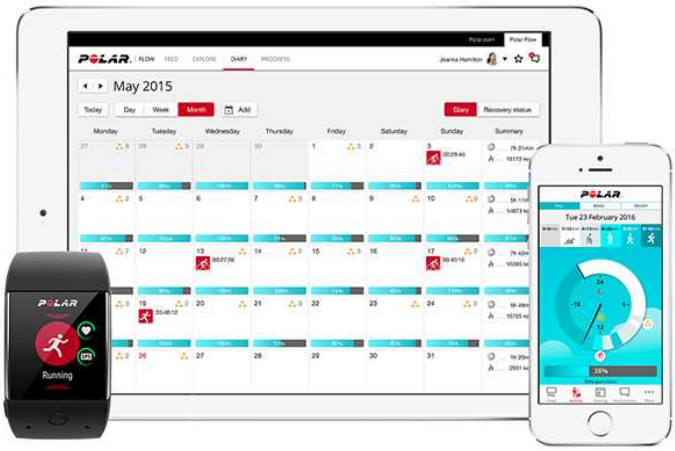
Även om din M600 är bortkopplad från telefonen fortsätter en del av grundfunktionerna i M600 att fungera.

I det fristående läget kan du:

- Ange tid och visa datum.
- Träna med Polar-appen.
- Använd Play Store-appen om din smartklocka är ansluten till ett Wi-Fi.
- Använda stoppuret.
- Använda timern.
- Visa ditt schema för dagen.
- Ställa in ett alarm.
- Visa din stegräkning
- Visa din puls.
- Byta klockdisplay.
- Använda flygplansläge.

TRÄNA MED POLAR

POLAR-APPEN OCH POLAR FLOW



POLAR-APPEN

Polar-appen i din M600 förvandlar din Wear OS by Google-smartklocka till en Polar sport- och aktivitetsmätare.

Appen övervakar dina träningsdata, t.ex. puls, hastighet, sträcka och rutt. Den mäter också din aktivitet dygnet runt: Du kan se hur många steg du har tagit, vilken sträcka du har tillryggalagt och hur många kalorier du har förbrukat. Om du har M600 på dig medan du sover får du också en analys av din sovtid och sömnkvalitet.

HÄMTA APPEN

För att Polars aktivitetsmätnings- och träningsfunktioner ska fungera på din M600 måste du installera Polar Flow-appen från Google Play eller App Store på din telefon och aktivera Polar-appen på din smartklocka. Här finns mer information om hur du aktiverar Polar-appen i din M600.

POLAR FLOW-APPEN

I mobilappen Polar Flow får du en omedelbar visuell tolkning av dina tränings- och aktivitetsdata. Du kan också ändra vissa inställningar och planera din träning i appen.

TRÄNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du få en snabb överblick av din träning direkt efter ditt träningspass i telefonen. Du kan se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken och dela dina bästa resultat med dina vänner i Flow-flödet.

AKTIVITETSDATA

I mobilappen kan du se detaljerad information om din dagliga aktivitet. Se hur mycket tid du har tillbringat på varje intensitetsnivå för aktiviteten och hur mycket som saknas jämfört med ditt dagliga mål och hur du kan nå

det. Du kan också se detaljerad information om dina sömndata.

ÄNDRA INSTÄLLNINGAR OCH PLANERA DIN TRÄNING

Du kan ändra dina Polar-kontoinställningar och vissa grundläggande enhetsinställningar i Polar Flow-appen. Du kan dessutom lägga till och ta bort sportprofiler, och du kan planera din träning genom att skapa snabba träningsmål eller fasindelade träningsmål.

För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen kan du gå till support.polar.com/en/support/Flow_app.

Mer information om hur du synkroniserar tränings- och aktivitetsdata samt ändrade inställningar mellan Polar-appen och Polar Flow-appen finns i avsnittet Synkronisera.

WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

I webbtjänsten Polar Flow kan du planera och analysera din träning i detalj och få mer information om dina träningsresultat.

I webbtjänsten kan du också anpassa Polar-appen på M600 så att den perfekt passar dina träningsbehov genom att lägga till nya sportprofiler och redigera deras inställningar. Du kan till exempel ange specifika **inställningar för träningsdisplayen** för varje sport och välja vilka data du vill se när du tränar.

Du kan också följa och visuellt analysera dina framsteg, gå med i ett nätverk med andra idrottsutövare och få ett personligt träningsprogram för ett lopp. Börja använda webbtjänsten Polar Flow genom att gå till flow.polar.com och logga in med Polar-kontot som du skapade när du ställde in din M600.

FLÖDE, UTFORSKA OCH DAGBOK

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du och dina vänner har haft för er den senaste tiden. Se de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa prestationer, kommentera och gilla dina vänners aktiviteter. I **Utforska** kan du leta på kartan och se andra användares delade träningspass med ruttinformation. Du kan också återuppleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter. I **Dagbok** kan du se din dagliga aktivitet och planerade träningspass (träningsmål) samt se dina tidigare träningsresultat.

UTVECKLING

I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter. Rapporter är ett praktiskt sätt att följa din utveckling under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonen för att välja vilka data du vill se i rapportgrafen.

COMMUNITY

I **Flow-grupper**, **Gyms** och **Tävlingar** kan du hitta andra idrottsutövare som tränar för samma tävling på samma gym som du. Eller så kan du skapa en egen grupp för de personer du vill träna med. Du kan dela dina träningspass och träningstips, kommentera andra medlemmars träningsresultat och delta i Polar-communityn.

PROGRAM

I **Program** kan du skapa ett löpprogram som hjälper dig att träna för ett lopp på 5 km, 10 km, ett halvmaraton eller ett maraton. Polars löpprogram skräddarsys för din tävling och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, din träningsbakgrund och din förberedelsetid.

Support och mer information om hur du använder webbtjänsten Polar Flow finns på support.polar.com/en/support/flow.

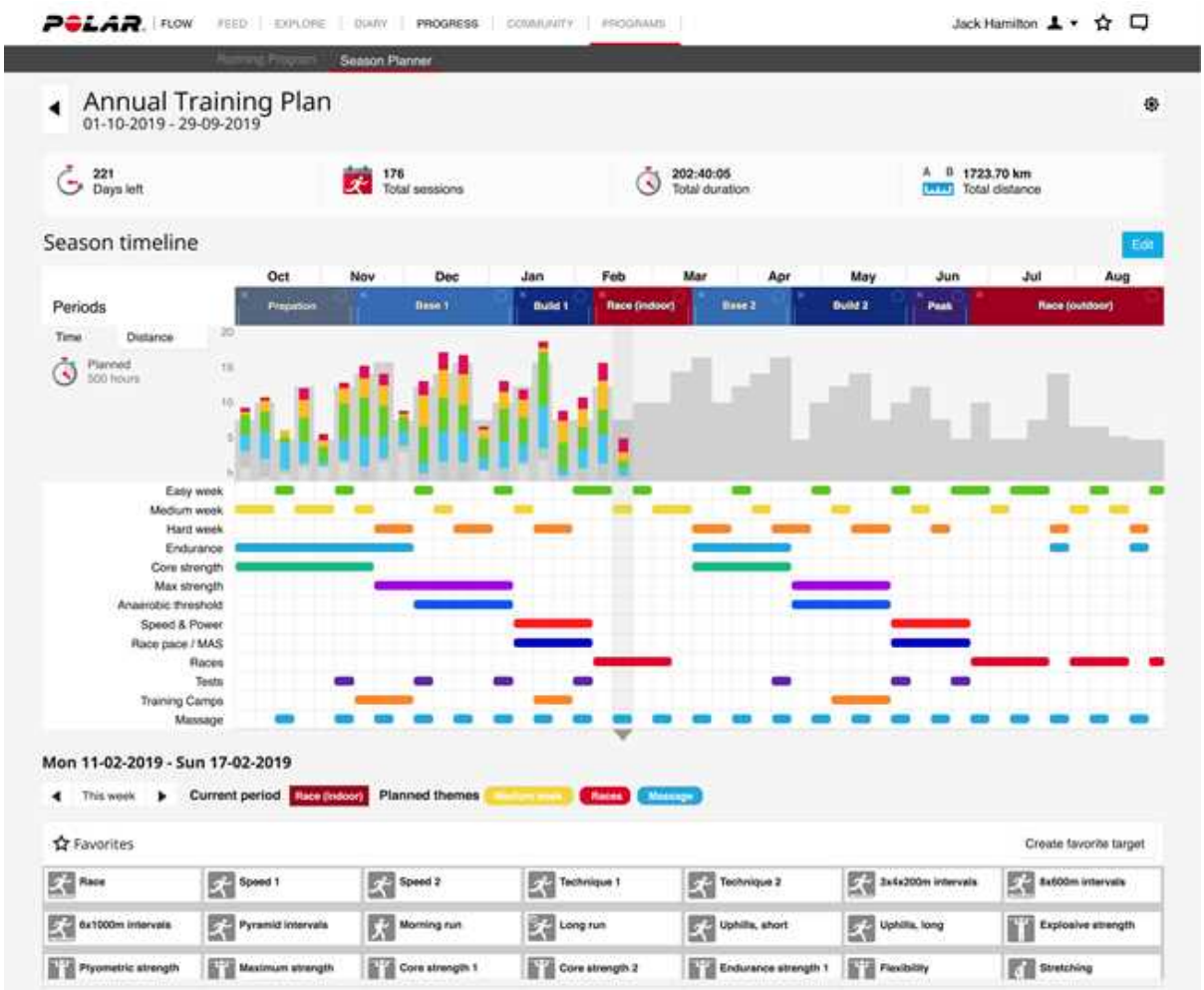
Detaljerad information om hur du redigerar sportprofiler finns i Polar sportprofiler i webbtjänsten Flow.

PLANERA DIN TRÄNING

Du kan planera din träning och skapa personliga träningsmål på Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow-appen.

SKAPA EN TRÄNINGSPLAN MED SÄSONGSPLANERAREN

Säsongsplaneraren i Flow-webbtjänsten är ett bra verktyg för att skapa en skräddarsydd årlig träningsplan. Oavsett träningsmål hjälper Polar Flow dig att skapa en övergripande plan för att nå det. Du hittar verktyget Säsongsplanerare från fliken **Program** i Polar Flow-webbtjänsten.



Polar Flow for Coach är en kostnadsfri fjärrplattform för coachning som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongsplaner till individuella träningspass.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

Observera att träningsmålen måste synkroniseras till din klocka via FlowSync eller via Flow-appen innan du kan använda dem. Din klocka ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål.

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till** > **Träningsmål**.
2. I **Lägg till träningsmål**, välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

TIDSMÅL

Välj en tid för ditt mål i timmar och minuter.

1. Välj **Träningstid**.
2. Ange träningstid.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ för att lägga till målet i din favoritlista, om du vill.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

DISTANSMÅL

Välj en distans för ditt mål i kilometer eller miles.

1. Välj **Distans**.
2. Ange distans.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ för att lägga till målet i din favoritlista, om du vill.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

KALORIMÅL

Välj ett mål baserat på hur många kalorier du vill bränna under träningspasset.

1. Välj **Kalori**.
2. Ange antal kalorier
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ för att lägga till målet i din favoritlista, om du vill.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

INTERVALLMÅL

Välj ett mål baserat på intervaller. Ta med några högintensiva arbetsfaser och lågintensiva återhämtningsperioder i träningen för att förbättra din rutin.

1. Välj **Intervall**.
2. Klicka på **Upprepa faser** för att låsa upp standardintervallmålet om du vill.
   Du kan redigera varje fas genom att klicka på pennikonen till höger: Välj **Namn** och **Varaktighet/Sträcka** för varje fas, **Manuell** eller **Automatisk** för nästa fasstart och **Välj intensitet**. Klicka sedan på **Klar**. Du kan gå tillbaka för att redigera faserna du har lagt till genom att klicka på pennikonen.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ för att lägga till målet i din favoritlista, om du vill.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

TRÄNINGSMÅL I FASER

Du kan dela upp ditt träningspass i faser och ange en tid och intensitetsmål för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervalltträningspass och lägga till uppvärmnings- och nedvarvningsfaser till det.

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Skapa nytt** eller **Använd mall**.
   - Skapa nytt: Lägg till faser till ditt träningsmål. Klicka på **Varaktighet** för att lägga till en fas baserad på träningstid eller klicka på **Sträcka** för att lägga till en fas baserad på sträcka. Välj **Namn** och **Varaktighet/Sträcka** för varje fas, **Manuell** eller **Automatisk** för nästa fasstart och **Välj intensitet**. Klicka sedan på **Klar**. Du kan gå tillbaka för att redigera faserna du har lagt till genom att klicka på pennikonen.
   - Använda mallen: Du kan redigera faserna i mallen genom att klicka på pennikonen ute i högerkanten. Du kan lägga till fler faser till mallen enligt anvisningarna ovan för att skapa ett nytt mål i faser.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ för att lägga till målet till din favoritlista.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

FAVORITER

När du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som ett schemalagt mål.

1. I din **Dagbok** klickar du på **+Lägg till** på den dag då du vill använda en favorit som ett schemalagt mål.
2. Klicka på **Favoritmål** för att öppna en lista över dina favoriter.
3. Klicka på den favorit du vill använda.
4. Favoriten läggs till i din dagbok som ett schemalagt mål för den dagen. Den schemalagda tiden för träningsmålet är som standard kl 18.00. Om du vill ändra uppgifterna för träningsmålet klickar du på målet i din **Dagbok** och ändrar det efter eget önskemål. Klicka sedan på **Spara** för att uppdatera ändringarna.

Om du vill använda en befintlig favorit som mall för ett träningsmål gör du följande:

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till** > **Träningsmål**.
2. På displayen **Lägg till träningsmål** klickar du på **Favoritmål**. Dina favoritträningsmål visas.
3. Klicka på favoriten som mall för ditt mål.
4. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.
5. Ändra favoriten efter eget önskemål. Redigering av målet på den här displayen ändrar inte det ursprungliga favoritmålet.
6. Klicka på **Lägg till i dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA

Kom ihåg att synkronisera träningsmålen till din klocka från Flow-webbtjänsten via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de bara i din Dagbok eller lista över Favoriter i Flow webbtjänst.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i Starta ett träningspass.

POLAR-APPENS MENY

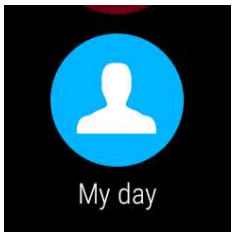
TRÄNING

Det är här du startar dina träningspass. Öppna **Träning** för att se en lista över sportprofiler som du har i Polar-appen. Här kan du välja vilken sport du vill utöva.

Du kan redigera valet av sportprofiler som visas i Polar-appen på din M600 antingen i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten Polar Flow. I mobilappens meny trycker du på **Sportprofiler**. Eller så går du till flow.polar.com och klickar på ditt namn i det övre högra hörnet och väljer **Sportprofiler**. I både mobilappen och webbtjänsten kan du lägga till och ta bort sporter och omorganisera listan för att hålla dina favoritsporter lättillgängliga i din M600.

När du vill börja träna väntar du tills din puls visas bredvid sportikonen. Om din valda sportprofil stöder GPS-spårning visas även GPS-ikonen. Den gröna cirkeln runt GPS slutar rotera när GPS-signalen hittas. Tryck på frontknappen eller ikonen för att välja sport, så börjar träningspasset.

MIN DAG

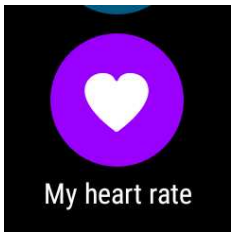


Du kan se utvecklingen av din dagliga aktivitet på startskärmen på din M600 när du använder Polars egna klockdisplayer, som "Polar Jumbo". I **Min dag** kan du se din dagliga aktivitet mer i detalj och dina träningspass för dagen.

Öppna **Min dag** för att se din aktivitetsstatus **NU**. Här ser du hur stor procentandel av ditt dagliga aktivitetsmål som du uppnått hittills. Utvecklingen visualiseras också i aktivitetsstapeln som gradvis fylls. Du kommer också att se hur många steg du har tagit, tillryggalagd sträcka och kalorier som du har förbrukat.

Bläddra i menyn **Min dag** för att se träningspassen du har gjort under dagen och alla planerade träningspass som du har skapat för dagen i webbtjänsten Polar Flow eller i Polar Flow-appen. Du kan öppna de senaste träningspassen för att visa dem mer i detalj.

MIN PULS



Här kan du snabbt kontrollera din nuvarande puls utan att starta ett träningspass. Strama helt enkelt åt armbandet, klicka på ikonen, och vänta ett ögonblick så får du se din nuvarande puls.

Svep åt höger för att gå tillbaka till Polar-appmenun, eller tryck på strömknappen på sidan för att gå tillbaka till hemmenyn.

SYNKRONISERA

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en iPhone

Polar-appen i din M600 synkroniserar dina tränings- och aktivitetsdata med Polar Flow-appen automatiskt när du har slutfört ett träningspass. Om du däremot inte tränar med Polar-appen och vill se dina aktivitetsdata i mobilappen måste du använda manuell synkronisering. Du kan göra det genom att trycka på ikonen **Synkronisera**. På M600 visas **Synkroniserar** under tiden och **Slutförd** efter en synkronisering.

När Polar-appen på din M600 synkroniserar med mobilappen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt via en internetanslutning till webbtjänsten.

NAVIGERA I POLAR-APPEN

ÖPPNA POLAR-APPEN

- Tryck på frontknappen på din M600 (observera att du måste avsluta alla andra appar först).

ELLER

- Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn och sök efter och tryck på **Polar**.

ELLER

- Använda din röst:

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Säg "Ok Google".

3. Säg antingen "Öppna Polar" eller "Starta ett träningspass".

Se nedan för instruktioner om aktivering av röstigenkänningen "Ok Google" för att kunna använda din röst för att navigera i Polar-appen.

ANVÄNDA PEKSKÄRMEN OCH HANDLEDSGESTER FÖR ATT NAVIGERA I POLAR-APPEN

BLÄDDRA BLAND MENYER, LISTOR OCH SUMMERINGAR

- Svep uppåt eller nedåt på skärmen.

ELLER

- Vänd snabbt handleden fram och tillbaka.

VÄLJA OBJEKT

- Tryck på ikonerna.

GÅ TILLBAKA ETT STEG

- Svep skärmen från vänster till höger.

AVSLUTA POLAR-APPEN

- Vrid handleden.

ANVÄNDA FRONTKNAPPEN FÖR ATT NAVIGERA I POLAR-APPEN

- I Polar-appmenyn trycker du på frontknappen för att öppna Training (Träning).
- I listan över sportprofiler trycker du på frontknappen för att välja den sportprofilsikon som visas på skärmen.
- Tryck på frontknappen för att markera ett manuellt varv under träningen.
- Under träning trycker du på och håller in frontknappen för att pausa träningen.
- I pausläge trycker du på och håller in frontknappen för att avsluta träningspasset.
- På displayen med träningssummering trycker du på frontknappen för att öppna Polar-appmenyn.

ANVÄNDA RÖSTEN FÖR ATT NAVIGERA I POLAR-APPEN

Du kan också använda rösten för att navigera i Polar-appen. Först måste du dock aktivera röstigenkänningen Ok Google på din smartklocka.

AKTIVERA RÖSTIGENKÄNNINGEN OK GOOGLE

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på inställningsikonen.
4. Sök efter och tryck på Anpassning.
5. Tryck på Ok Google-igenkänning för att aktivera den (knappen blir blå).

STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Säg "Ok Google".
3. Säg antingen "Starta ett löppass" eller "Starta en cykeltur” för att starta träningspasset,

   ELLER

   säg "Starta ett träningspass" för att öppna listan över sportprofiler och sök efter och tryck på den sport du vill utföra för att starta träningspasset.

PAUSA ETT TRÄNINGSPASS

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Säg ”Avsluta ett löppass" eller "Avsluta en cykeltur".

TRÄNA MED POLAR-APPEN

Om du använder Polar-appen på din M600 kan du dra full nytta av din sportoptimerade smartklocka.

Se detaljerad information om hur du tränar med Polar-appen i din M600 i länkarna nedan.

- Använda din M600
- Starta ett träningspass
- Under träning
- Pausa/stoppa ett träningspass
- Efter träning

ANVÄNDA DIN M600

Din sportoptimerade smartklocka har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. För att mäta handledsbaserad pulsen exakt måste du fästa armbandet ordentligt runt handleden, precis ovanför knölen på handledsbenet med displayen uppåt. Sensorn måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet.

När du inte tränar bör du bära armbandet lite lösare, precis som du skulle bära en vanlig klocka. Du bör dra åt det under dina träningspass så att du får tillförlitliga pulsavläsningar från handleden. Om du har tatueringar på huden vid handleden ska du undvika att placera sensorn direkt på eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.

Det är också bra att värma upp huden under sensorn om händer och hud lätt blir kalla. Få blodet att pulsera innan du startar ditt träningspass!

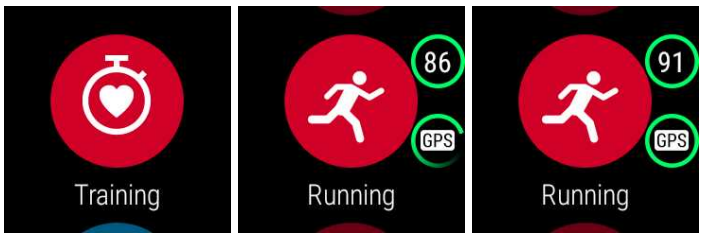
I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller senor nära sensorn pressas samman eller är i rörelse, rekommenderar vi att du använder en Polar pulssensor med bröstband för att få bättre pulsmätningar. Se Ihopparning av Polar-appen med en pulssensor för mer information.

Även om det finns många subjektiva ledtrådar till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förnimmelser), är inget så pålitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer. Det betyder att du får ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS

Se Navigera i Polar-appen för att se alternativa sätt att navigera i appen.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS



1. Öppna Polar-appen genom att trycka på frontknappen i din M600. Observera att du måste avsluta alla andra appar först.
2. Tryck på frontknappen för att öppna **Training** (Träning) och se din lista över sportprofiler.

3. Vrid snabbt på handleden för att bläddra i listan över sportprofiler och för att hitta den du vill använda. Stanna kvar i förträningsläget tills M600 har hittat din puls och GPS-satellitsignaler (om tillämpligt för din sport) för att säkerställa att dina träningsdata är korrekta.

   Pulsikonen börjar visa din puls när den detekteras.

   Om en sportprofil stöder GPS-spårning visas även GPS-ikonen. Fånga GPS-satellitsignaler genom att gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Bästa GPS-prestanda får du om du bär M600 på handleden med displayen uppåt. Håll den i ett horisontellt läge framför dig och bort från bröstet. Håll armen stilla och ovanför bröstkorgen under sökningen. Stå stilla och håll positionen tills M600 har hittat satellitsignalerna.

   På grund av GPS-antennens placering på M600 rekommenderar vi att du inte bär den med displayen på undersidan av handleden. Om du använder den på cykelstyret ska du kontrollera att displayen är vänd uppåt. Se GPS för mer information om GPS.

   Den gröna cirkeln runt GPS slutar rotera när GPS-signalen hittas.

4. Börja ett träningspass genom att trycka på frontknappen på vald sportprofil.

Observera att du måste ge Polar-appen i M600 behörighet att spåra din plats och att mäta pulsen om du vill visa information baserad på dessa mätningar i dina träningsdata.

Aktivera/inaktivera behörigheter

1. Navigera till Inställningsmenyn och sök efter och tryck på **Appar**.
2. Tryck på **Systemappar**.
3. Bläddra i listan för att söka efter och trycka på **Polar**.
4. Tryck på **Behörigheter**.
5. Tryck på **Plats** eller **Sensorer** för att växla mellan aktivering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå) av appen för att spåra denna information.

Se Under träning för mer information om vilken slags information Polar-appen kan visa när du tränar.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED ETT MÅL

Du kan planera din träning och skapa detaljerade träningsmål i Polar Flow-appen eller webbtjänsten Polar Flow. Observera att du måste synkronisera träningsmålen till Polar-appen innan du kan använda dem. Se Synkronisera för mer information. Polar-appen ger dig vägledning fram mot uppfyllandet av ditt mål under träning.

Starta ett träningspass med ett träningsmål schemalagt för idag.

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Tryck på **Träning**. Du blir ombedd att starta ett träningsmål som du har planerat för dagen.
3. Tryck på bocken.
4. Sök efter och tryck på den sportprofil du vill använda för träningspasset.

ELLER

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Gå till **Min dag**.
3. Sök efter och tryck på ditt träningsmål.
4. Sök efter och tryck på önskad sport för träningspasset.

Starta ett träningspass med ett mål schemalagt för en annan dag.

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Tryck på **Träning** eller tryck på frontknappen för att öppna listan över sportprofiler.
3. Svep en gång från höger till vänster för att öppna listan över träningsmål planerade för de senaste sju dagarna, för i dag och för de kommande sju dagarna.
4. Sök och tryck på det träningsmål du vill utföra.
5. Välj sedan sport och tryck på önskad sport för att börja registrera ditt träningspass.

Starta ett träningspass med ett favoritmål

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Tryck på **Träning** eller tryck på frontknappen för att öppna listan över sportprofiler.
3. Svep två gånger från höger till vänster för att öppna listan över träningsmål som du har lagt till dina favoriter.
4. Sök och tryck på det träningsmål du vill utföra.
5. Välj sedan önskad sport för att börja registrera ditt träningspass.

UNDER TRÄNING

TRÄNINGSDISPLAYER

Bläddra genom träningsdisplayer

- Svep uppåt eller nedåt på skärmen.

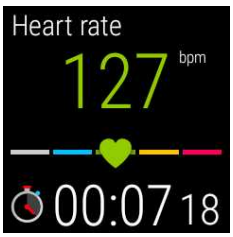
ELLER

- Vänd snabbt handleden fram och tillbaka.

Se videohandledning om hur du navigerar i Polar-appen under träning.

Vilken information du ser på träningsdisplayerna beror på hur du redigerat den valda sportprofilen. Du kan ange inställningarna för varje sportprofil i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-webbtjänsten.

Dina träningsdisplayer kan till exempel ha följande information:



Aktuell puls
Pulsmätaren ZonePointer
Träningstid

Tillryggalagd sträcka hittills
Aktuellt tempo
Tid på dygnet
Förbrukade kalorier hittills under träning

DISPLAY MED AUTOMATISK VARVTID

Detta gäller om inställningen för automatisk varvtid är aktiverad i den valda sportprofilen. Mer information om hur du ändrar inställningar för sportprofiler finns i Sportprofiler i webbtjänsten Polar Flow eller Sportprofiler i Polar Flow-appen på Polar-supportens sidor.

Se displayen med automatisk varvtid

- Svep till vänster i träningsdisplayen.

Se föregående varv

- Svep uppåt från varvtidsdisplayen.

Beroende på dina inställningar för automatisk varvtid visar din varvtidsdisplay:

Varvtid eller varvsträcka
Snitthastighet eller -tempo
Snittpuls

FUNKTIONER UNDER TRÄNING

Du kan markera ett varv manuellt under träning.

Så här markerar du ett varv

- Tryck på frontknappen.

När du markerar det första manuella varvet skapas en manuell varvtidsdisplay i din Polar-app för det träningspasset.

Du kan också använda den automatiska varvinställningen. I webbtjänsten Polar Flow kan du redigera inställningarna för sportprofilen under **Grunder** och ställa in **Auto.varvtid** antingen till **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer Varvsträcka ska du ställa in sträckan som varje varvtid markeras efter. Om du väljer Varvtid ska du ställa in en tid som varje varv markeras efter.

Du kan förhindra att displayen stängs av under träning.

Så här håller du displayen aktiverad

1. Svep nedåt från den övre delen av skärmen.

   Om du lyssnar på musik från den telefon du har parat ihop med din M600 eller från Google Play Musik-appen i din M600 medan du tränar är musikkontrolldisplayen den första displayen du ser. Du måste sedan svepa till vänster för att hitta displayen **Bakgrundsbelysning**.

2. Tryck på ikonen släckt glödlampa för att slå PÅ **Bakgrundsbelysningen** för det aktuella träningspasset.

Du måste slå på bakgrundsbelysningen separat för varje träningspass.

Att ha displayen på under träning minskar batteriets drifttid i din M600 avsevärt: Med automatisk skärmljusstyrka minskas drifttiden i genomsnitt till 5 timmars träningstid, och i ljusa förhållanden när skärmkontrastnivån är störst kan drifttiden minskas till 3 timmars träningstid.

Du kan stänga av pekskärmen i Polar-appen medan du tränar.

Så här låser du pekskärmen

1. Svep nedåt från den övre delen av skärmen.
2. Svep till vänster för att hitta displayen **Skärmlås**.
3. Tryck på den öppna låsikonen för att aktivera **Skärmlås PÅ** för det aktuella träningspasset.

Du måste slå på bakgrundsbelysningen separat för varje träningspass.

Skärmlås PÅ stänger endast av pekskärmen i Polar-appen. Du kan fortfarande vrida handleden in och ut för att bläddra bland träningsdisplayerna eller de automatiska eller manuella varvtidsdisplayerna, beroende på vilken display som var öppen när du låste pekskärmen.

Du kan fortfarande använda pekskärmen för att navigera i smartklockan. Stäng bara Polar-appen först genom att trycka på strömknappen på sidan. Du kan återgå till den låsta Polar-appdisplayen genom att trycka på kortet **Registrering på** på startskärmen i M600 eller genom att trycka på frontknappen på din M600.

Låsa upp pekskärmen

1. Tryck var som helst på den låsta skärmen. Du ser en låsikon och texten **Svep nedåt** från den övre delen av skärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen.
3. Tryck på låsikonen för att stänga AV **Skärmlås**.

Om du lyssnar på musik från den telefon du har parat ihop med din M600 eller från Google Play Musik-appen på din M600 kan du styra musiken utan att avsluta Polar-appen under träning.

Så här styr du musik

- Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att hitta musikkontrollerna.

Se Hjälpcentret för Wear OS by Google för anvisningar om hur du lyssnar på musik i M600 utan att ha telefonen med dig.

Du kan hoppa över faser när du tränar med ett fasmål.

Så här hoppar du över faser

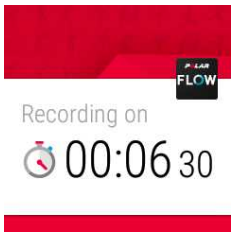
1. Svep uppåt från den nedre delen av skärmen i displayen träningsmål för att se en lista över olika faser i träningsmålet.
2. Hoppa över aktuell fas genom att trycka på nästa ikon till vänster.

Avsluta Polar-appen utan att stoppa träningspasset

- Tryck på strömknappen på sidan på din M600.

ELLER

- Vrid handleden.



När du lämnar Polar-appen under träning ser du ett **Registrering på**-meddelande. Du kan dölja meddelandet genom att svepa det nedåt eller trycka på strömknappen på sidan. Nu kan du navigera och använda M600 som vanligt.

Återvända till träningspasset

- Svep uppåt från den nedre delen av startskärmen för att se meddelandet **Registrering på** och tryck på det.

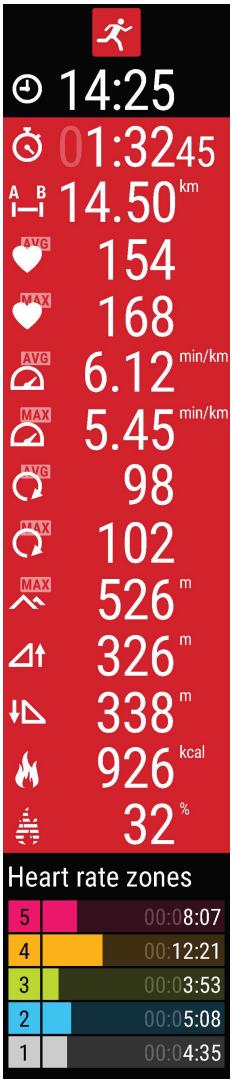
ELLER

- Tryck på frontknappen på din M600.

TRÄNINGSSUMMERING UNDER TRÄNING

Se displayen med träningssummering

- Svep till vänster. Displayen Träningssummering är längst till höger.



Beroende på vilken sportprofil du använder visar displayen Summering några eller samtliga av följande uppgifter

Tid på dygnet
Träningstid
Tillryggalagd sträcka (om tillämpligt för sporten)
Snittpuls
Maxpuls
Snitthastighet eller -tempo (om tillämpligt för sporten)
Maxhastighet eller -tempo (om tillämpligt för sporten)
Snittkadens
Maxkadens
Maxhöjd
Meter/fot du går uppför och utför
Meter/fot du går uppför och nerför
Förbrukade kalorier
Procent av brända kalorier som förbrukats från fett
Tid tillbringad i olika pulszoner

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

PAUSA ETT TRÄNINGSPASS

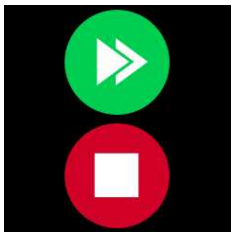
- Tryck på och håll in frontknappen

ELLER

- Svep åt höger i träningsdisplayen för att hitta och trycka på pausikonen.

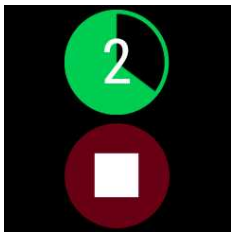
Du kan se träningssummeringen i pausläge genom att svepa åt vänster.

FORTSÄTTA ETT PAUSAT TRÄNINGSPASS



- Tryck på ikonen med de gröna pilarna.

AVSLUTA ETT TRÄNINGSPASS



- Under träning eller i pausläge trycker du på och håller in frontknappen tills den gröna räknaren räknat hela vägen ner.

ELLER

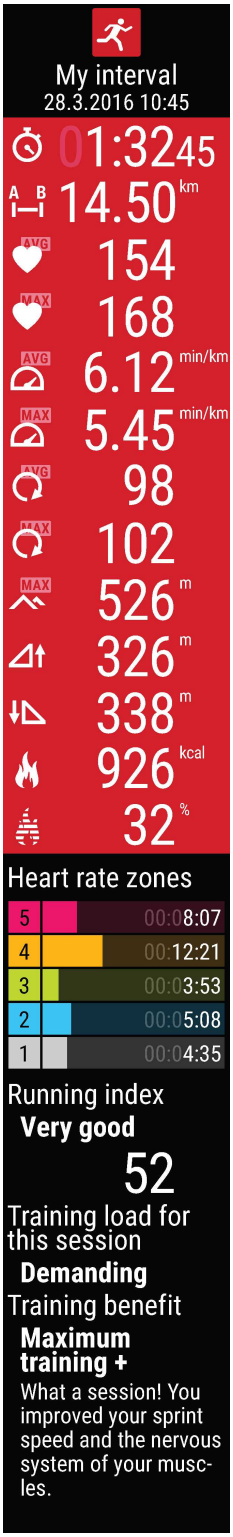
- I pausläge trycker du på och håller in den röda stoppsymbolen i tre sekunder för att avsluta registreringen.

EFTER TRÄNING

Få omedelbar analys och fördjupade insikter i din träning med Polar-appen, Polar Flow-appen och webbtjänsten Polar Flow.

TRÄNINGSSUMMERING I DIN M600

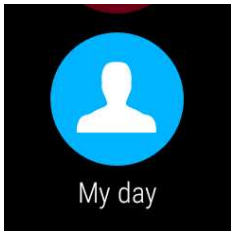
Efter varje träningspass får du en omedelbar träningssummering i din enhet.

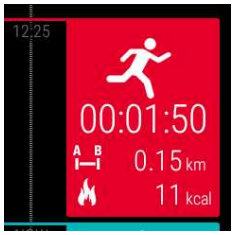


Informationen som visas i din summering är beroende av sportprofilen. Tillgängliga detaljer som visas:

Träningstid: Träningspassets längd.
Sträcka (om tillämpligt för sporten): Tillryggalagd sträcka i träningspasset.
Snittpuls: Din snittpuls under träningspasset.
Maxpuls: Din högsta puls under träningspasset.
Snitttempo/-hastighet (om tillämpligt för sporten): Snitttempo/-hastighet för träningspasset.
Maxtempo/-hastighet (om tillämpligt för sporten): Maxtempo/-hastighet för träningspasset.
Snittkadens: Din snittkadens för träningspasset.
Maxkadens: Din maxkadens under träningspasset.
Maxhöjd: Din maxhöjd över havet under träningspasset.
Meter/fot du går uppför och utför: Meter/fot du går uppför och utför under träningspasset.
Meter/fot du går uppför och nerför: Meter/fot du går uppför och nerför under träningspasset.
Kalorier: Förbrukade kalorier under träningspasset.
Fettförbränning % av kalorier: Andelen förbrukade kalorier från fett under ett träningspass, uttryckt i procent av det totala antalet förbrukade kalorier under träningspasset.
Pulszoner: Träningstid tillbringad i olika pulszoner.
Running Index: Klass och numeriskt värde för ditt löpresultat. Mer information finns i kapitlet Running Index.
Träningsansträngning: Den beräknade ansträngningen för ditt träningspass.
Träningseffekt: Feedback på effekten av ditt träningspass.

Du kan visa din träningssummering senare i **Min dag**





Visa din träningssummering senare

1. Tryck på frontknappen för att öppna Polar-appen.
2. Svep för att söka efter och trycka på **Min dag**.
3. Svep nedåt för att visa dagens träningspass.
4. Tryck på träningspasset du vill se i summeringsdisplayen.

Du kan endast visa träningssummeringar för den aktuella dagen i Polar-appen. Du kan se din fullständiga träningshistorik med mer detaljerade analyser i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten Polar Flow.

TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Analysera dina data på ett ögonblick efter varje träningspass i din telefon. Polar-appen i din M600 synkroniserar dina träningsdata med Polar Flow-appen automatiskt när du har slutfört ett träningspass.

Se Polar-appar och -tjänster och Synkronisera för mer information.

TRÄNINGSDATA I WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

Du kan analysera alla detaljer i din träning och få mer information om dina träningsresultat i webbtjänsten Polar Flow. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

Se Polar-appar och -tjänster och Synkronisera för mer information.

GPS-FUNKTIONER

M600 har en inbyggd GPS som ger en exakt mätning av hastighet och sträcka för en rad olika utomhussporter. När du tränar och använder Polar-appen kan du se din rutt på en karta i Polar Flow-appen och i webbtjänsten efter träningspasset.

M600 har följande GPS-funktioner:

- Höjd Höjdmätning i realtid.
- Sträcka: Korrekt sträcka under och efter ditt träningspass.

- Hastighet/tempo: Korrekt information om hastighet/tempo under och efter träningspasset.

Observera att GPS avbryter registreringen när batterisparläget är på i din M600. Batterisparläget slås automatiskt på när batteriets laddningsnivå sjunker till 5 %.

Även om du inte mäter din puls från handleden ska du för bästa GPS-prestanda bära M600 på handleden med displayen uppåt. På grund av GPS-antennens placering på M600 rekommenderar vi att du inte bär den med displayen på undersidan av handleden. Om du använder den på cykelstyret ska du kontrollera att displayen är vänd uppåt.

SYNKRONISERAR

Du måste ha ett Polar-konto för att kunna synkronisera data mellan Polar-appen i din M600, Polar Flow-mobilappen och webbtjänsten Polar Flow. Du har redan skapat ett konto om du slutförde inställningen av din M600.

AUTOMATISK SYNKRONISERING AV TRÄNINGSDATA

Polar-appen i din M600 synkroniserar dina tränings- och aktivitetsdata med Polar Flow-appen automatiskt när du har slutfört ett träningspass. För att den automatiska synkroniseringen ska fungera måste du vara inloggad på mobilappen med ditt Polar-konto, och din telefon och M600 måste vara anslutna.
Användare av Android-telefoner: Din telefon och M600 kan vara anslutna antingen via Bluetooth eller Wi-Fi.
iPhone-användare: Din telefon och M600 måste vara anslutna via Bluetooth.

Polar-appen synkroniserar också dina aktivitetsdata med mobilappen om du får en inaktivitetsvarning eller når ditt dagliga aktivitetsmål.

När dina aktivitets- och träningsdata uppdateras till mobilappen synkroniseras även uppgifterna med webbtjänsten Polar Flow via en internetanslutning.

Till iPhone-användare Om du inte tränar med Polar-appen och vill se dina aktivitetsdata i mobilappen måste du använda manuell synkronisering.

SYNKRONISERA ÄNDRADE INSTÄLLNINGAR

Du kan ändra inställningarna för ditt Polar-konto, lägga till eller ta bort sportprofiler och skapa träningsmål och redigera inställningarna för sportprofiler i både webbtjänsten Polar Flow och mobilappen Polar Flow.

Alla ändringar du gör i mobilappen när din telefon är ansluten till internet, synkroniseras mellan mobilappen och webbtjänsten automatiskt. Om du gör ändringar i webbtjänsten Polar Flow synkroniseras de till din mobilapp nästa gång du öppnar appen på telefonen.

Gäller för Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

Om din M600 är ihopparad med en Android-telefon synkroniseras de ändrade inställningarna från mobilappen till Polar-appen på M600 automatiskt via Bluetooth eller Wi-Fi-anslutning.

Gäller för Polar M600 ihopparad med en iPhone

Om din M600 är ihopparad med en iPhone måste du manuellt synkronisera de ändrade inställningarna mellan mobilappen och Polar-appen på din M600.

SYNKRONISERA AKTIVITETSDATA OCH ÄNDRADE INSTÄLLNINGAR MANUELLT (IPHONE-ANVÄNDARE)

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna **Polar**-appen.
2. Svep nedåt i menyn för att söka efter och trycka på **Synkronisera**.
3. Klockan visar **Synkronisering** under och **Slutförd** efter en synkronisering.

Se Polar-supportens sidor för mer information om hur du använder Polar Flow-appen.

Se Polar-supportens sidor för mer information om hur du använder Polar Flow webbtjänst.

PLANERA DIN TRÄNING

Du kan planera din träning och skapa personliga träningsmål i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten Polar Flow. Observera att träningsmålen måste synkroniseras till Polar-appen innan du kan använda dem. Se Synkronisera för mer information. Polar-appen ger dig vägledning fram mot uppfyllandet av ditt mål under träning.

- **Snabbmål**: Välj en **Tid**, **Sträcka** eller **Kalorimål** för träningen. Du kan till exempel välja att simma i 30 minuter, springa 10 km eller förbruka 500 kcal.
- **Fasmål**: Du kan dela upp ditt träningspass i faser (intervaller) och ställa in ett tidsmål och intensitet för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningspass och lägga till ordentlig uppvärmning och nedvarvningsfaser till det.
- **Favoriter**: Skapa ett mål och lägg till det i **Favoriter** för att enkelt få åtkomst till det varje gång du vill använda det igen.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN.

1. I Polar Flow-appen öppnar du **träningskalendern**.
2. Tryck på plusikonen högst upp till höger.

SNABBMÅL

1. Välj **Lägg till snabbmål** i listan.
2. Välj huruvida du vill ställa in **Distans**, **Varaktighet** eller **Kalorier** som ditt mål.
3. Lägg till en **sport** (valfritt) och ange **Målnamn**, **Datum**, **Tid** och **Noteringar** (valfritt). Specificera antingen **Distans**, **Varaktighet** eller **Kalorier** beroende på din måltyp.
4. Tryck på **Skapa mål** för att lägga till målet till din träningskalender.

FASMÅL

Du kan endast skapa en intervalltyp av fastäningsmålet i Polar Flow-appen. Om du vill skapa en annan typ av fasmål, kan du göra det i Polar Flow-webbtjänsten.

1. Välj **Lägg till fasmål** i listan.
2. Lägg till en **sport** (valfritt) och ange **Målnamn**, **Datum**, **Tid** och **Noteringar** (valfritt). Använd skjutreglaget för att välja huruvida du vill **starta fasen automatiskt**.
3. Svep åt höger till vänster för att redigera inställningarna för olika faser av träningsmålet:

- **Uppvärmning**: Välj att ställa in fasen baserat antingen på **Varaktighet** eller **Distans** och ange värdet.
- **Intervall**: Ställ in **antalet intervaller** som du vill göra och välj att ställa in **arbetsfas(er)** och **återställningsfaserna** baserat på antingen **Varaktighet** eller **Distans** och ange värdena.
- **Nedvarvning**: Välj att ställa in fasen baserat antingen på **Varaktighet** eller **Distans** och ange värdet.

1. Tryck på **Skapa mål** för att lägga till målet till din träningskalender.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till** > **Träningsmål**.
2. I displayen **Lägg till träningsmål** väljer du **Snabbmål** eller **Faser**.

SNABBMÅL

1. Välj**Träningstid**, **Sträcka** eller**Kalorier**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (maximalt 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Fyll i uppgifterna **Träningstid**, **Sträcka** eller **Kalorier** för ditt mål.
4. Klicka på ☆ **Lägg till favoriter** om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
5. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**.

FASMÅL

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (maximalt 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Välj **Skapa nytt** eller **Använd mall**.
4. Lägg till faser till ditt träningsmål. Klicka på **Träningstid** för att lägga till en fas baserad på träningstid. Välj **Namn** och **Träningstid** för varje fas, **Manuell** eller **Automatisk** för nästa fasstart och **Välj intensitet**.
5. Klicka på ☆Lägg till favoriter om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
6. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**.

FAVORITER

När du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som ett schemalagt mål:

1. I din **Dagbok** klickar du på **+Lägg till** på den dag du vill använda en favorit som ett schemalagt mål.
2. Klicka på **Favoritmål** för att öppna listan med dina favoriter.
3. Klicka på den favorit du vill använda.
4. Favoriten läggs till din dagbok som ett schemalagt träningsmål för dagen. Schemalagd tid för träningsmålet är som standard kl 18.00. Om du vill ändra uppgifterna för träningsmålet klickar du på målet i din **Dagbok** och ändrar det efter önskemål. Klicka sedan på **Spara** för att uppdatera ändringarna.

Om du vill använda en befintlig favorit som mall för ditt träningsmål gör du följande:

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till** > **Träningsmål**.
2. I displayen **Lägg till träningsmål** kan du se dina favoritträningsmål listade under **Välj från favoriter**.
3. Klicka på den favorit som du vill använda som en mall för ditt mål.
4. Ändra inställningarna för favoriten enligt dina önskemål. Redigering av träningsmål i den här vyn ändrar inte det ursprungliga favoritmålet.
5. Ange **Datum** och **Tid**.
6. Klicka på **Lägg till i dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

När dina träningsmål har synkroniserats till Polar-appen på M600 hittar du träningsmålen för den aktuella dagen under **Min dag**. Du kan även se dagens träningsmål tillsammans med träningsmålen planerade för de senaste sju dagarna bakåt och för de kommande sju dagarna genom att svepa åt vänster i listan över sportprofiler under **Träning**. De mål som du har angett som dina favoritträningsmål hittar du genom att svepa åt vänster två gånger i listan över sportprofiler under **Träning**.

Se Starta ett träningspass för anvisningar om hur du startar ett träningspass med ett mål.

Mer information om hur du skapar träningsmål i Polar Flow-appen finns på Polar-supportens sidor.

FAVORITER

Du kan spara och hantera dina favoritträningsmål i **Favoriter** i webbtjänsten Polar Flow. Polar-appen i din M600 kan ha högst 20 favoriter på en gång. Dina favoritträningsmål hittar du i Polar-appen genom att svepa vänster i listan över sportprofiler under **Träning**. Om du har fler än 20 favoriter i webbtjänsten överförs de första 20 i listan till Polar-appen när du synkroniserar. Du kan ändra ordningen på dina favoriter i webbtjänsten genom att dra och släppa dem i den ordning du vill ha dem. Välj favoriten du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill ha den.

HANTERA DINA FAVORITTRÄNINGSMÅL I WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

LÄGGA TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER

1. Skapa ett träningsmål.
2. Tryck på ☆ **Lägg till favoriter** innan du **Sparar** det nya träningsmålet.

Målet läggs till dina favoriter

ELLER

1. Öppna ett befintlig träningsmål från din **Dagbok**.
2. Tryck på ☆ **Lägg till favoriter**.

Målet läggs till dina favoriter.

REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på ikonen Favoriter ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.

2. Klicka på den favorit du vill redigera och sedan på **Redigera**.
3. När du har gjort alla nödvändiga ändringar klickar du på **Uppdatera ändringar**.

TA BORT EN FAVORIT

1. Klicka på ikonen Favoriter ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på ikonen Radera i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

Se Planera din träning för anvisningar om hur du använder en favorit som ett schemalagt träningsmål och se Starta ett träningspass om hur du startar ett träningspass med ett mål.

PARA IHOP POLAR-APPEN MED EN PULSSENSOR

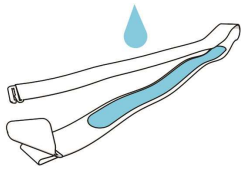
I sporter där det är svårt att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller senor nära sensorn pressas samman eller är i rörelse, rekommenderar vi att du använder en Polar H7 pulssensor med bröstband för att få bättre pulsmätningar.

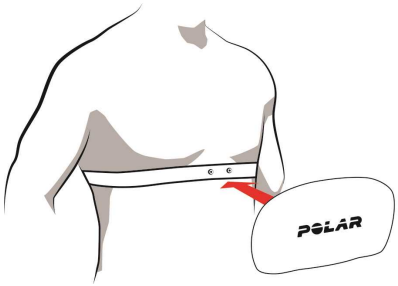
Polar-träningsappen i M600 är kompatibel med *Bluetooth*®-pulssensorer, t.ex. Polar H6 och H7.

Bluetooth®-pulssensor måste vara ihopparad med Polar-appen för att de ska fungera tillsammans. Ihopparningen tar bara några sekunder och säkerställer att Polar-appen endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter, och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihopparningen görs hemma för att förhindra störning från andra enheter.

PARA IHOP EN POLAR *BLUETOOTH*®-PULSSENSOR MED POLAR-APPEN I DIN M600

1. Ta på dig pulssensorn.





- Fukta bandets elektrodytor.
- Fäst sändaren på bandet.
- Justera bandets längd så att det sitter åt men är bekvämt. Fäst bandet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i den andra änden av bandet.

- Kontrollera att de fuktade elektrodytorna ligger ordentligt mot huden och att Polar-logotypen på sändaren är i mitten och i upprätt läge.

1. Öppna Polar-appen i din M600 genom att trycka på frontknappen. (Du måste avsluta alla andra appar först).
2. Tryck på **Training** (Träning) eller på frontknappen för att öppna listan över sportprofiler i M600.
3. Du uppmanas att para ihop din M600 med din pulssensor. Pulssensorns ID visas, till exempel **Para ihop H7 XXXXXXXX**.
4. Godkänn begäran om ihopparning genom att trycka på bocken.
5. **H7 ansluten** visas när din pulssensor är ihopparad med smartklockan. Hjärtikonen visar även din puls och cirkeln runt pulsen skiftar från grönt till blått.

När du använder en Polar Bluetooth®-pulssensor mäter Polar-appen inte pulsen från din handled.

KOPPLA IFRÅN EN IHOPPARAD POLAR *BLUETOOTH*®-PULSSENSOR FRÅN POLAR-APPEN

1. Gå till flow.polar.com.
2. Klicka på ditt namn i det övre högra hörnet och välj **Produkter**.
3. Du ser en lista över dina **registrerade produkter**. Klicka på **Ta bort** bredvid pulssensorn för att koppla ifrån den från någon av enheterna.

Lossa sändaren från bröstbandet och skölj bandet under rinnande vatten efter varje träningspass. Svett och fukt kan göra att pulssensorn aktiveras, så kom även ihåg att torka den torr.

POLAR-FUNKTIONER

SPORTPROFILER

Sportprofilerna är de sportval som finns i Polar-appen på din M600.

Det finns sju standardsportprofiler i Polar-appen i din M600:

- Gruppträning
- Löpning
- Styrketräning
- Cykling
- Simning
- Annan innesport
- Annan utesport

Du kan lägga till och ta bort sportprofiler i Polar Flow-mobilappen eller i webbtjänsten Polar Flow. Du kan även ange specifika inställningar för varje profiltjänst. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsdisplayer** för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: enbart puls eller hastighet och sträcka — helt enkelt det som passar dig och dina träningsbehov bäst.

Du kan ha högst 20 sportprofiler i Polar-appen på M600 åt gången. Antalet sportprofiler i Polar Flow-mobilappen och webbtjänsten Polar Flow är inte begränsat.

Mer information finns i Sportprofiler i Polar Flow webbtjänst eller Sportprofiler i Polar Flow-appen på Polar-supportens sidor.

> Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymutrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via Polars lista Sportprofiler. Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via inställningarna för sportprofiler.

POLAR SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns sju standardsportprofiler i Polar-appen i din M600. Du kan lägga till och ta bort sporter från listan i webbtjänsten Polar Flow. Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil.

Polar-appen på din M600 kan innehålla högst 20 sportprofiler. Om du har över 20 sportprofiler i webbtjänsten synkroniseras de första 20 i listan till Polar-appen. Du kan ändra sportprofilernas ordning genom att dra och släppa dem i webbtjänsten Polar Flow.

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

I webbtjänsten Polar Flow:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Lägg till sportprofil** och välj en sport från listan.

Sportprofilen läggs till din sportlista.

Se på Polar-supportens sidor för mer information om hur du lägger till och tar bort sportprofiler i Polar Flow-appen.

REDIGERA EN SPORTPROFIL

I webbtjänsten Polar Flow:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Redigera** under den sport du vill redigera.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Grunder

- Auto.varvtid (kan ställas in baserat på tid eller sträcka eller inaktiveras)

Puls

- Pulsdisplay (slag per minut eller % av maxpuls)
- Pulszoninställningar (Med pulszoner kan du enkelt välja och övervaka träningsintensiteter. Om du väljer Standard kan du inte ändra pulsgränser. Om du väljer Free kan alla gränser ändras. Standardzongränser beräknas från din maxpuls.)

Hastighets-/tempoinställningar

- Hastighets-/tempodisplay (km/h eller min/km)

Träningsdisplayer

Välj vilken information du vill se på dina träningsdisplayer under dina träningspass. Du kan ha totalt åtta olika träningsdisplayer för varje sportprofil. Varje träningsdisplay kan ha maximalt fyra olika datafält.

Klicka på pennikonen på en befintlig display för att redigera den eller lägga till en ny display. Du kan välja ett till fyra objekt per display från sex kategorier:

Tid	Miljö	Kroppsmätnin-	Sträcka	Hastighet	Kadens

		g			
Klocktid Varaktighet Varvtid Senaste varvtid Senaste auto.varvtid Auto.varvtid	Höjd Total stigning Totalt utför Stigning varv Utför varv Stigning auto.varvtid Utför auto.varvtid	Puls Snittpuls Maxpuls Snittpuls varv Maxpuls varv Snittpuls sen. varv Kalorier Maxpuls sen. varv ZonePointer för puls Tid i pulszon Snittpuls auto.varvtid Maxpuls auto.varvtid Senaste snittpuls auto.varvtid Senaste maxpuls auto.varvtid	Sträcka Varvsträcka Sträcka sen. varv Sträcka auto.varvtid Senaste sträcka auto.varvtid	Hastighet/temp-o Snitthastighet/-tempo Maxhastighet/-tempo Snitthastighet/-tempo varv Max varvhastighet/-tempo Maxhastighet/-tempo sen. varv Snitthastighet/-tempo auto.varvtid Maxhastighet/-tempo auto.varvtid Sen. hastigh./tempo auto.varvtid Sen. maxhastighet auto.varvtid Snitthastighet/-tempo sen. varv	Kadens löpning/cykling Snittkadens löpning/cykling Kadens varv löpning/cykling Maxkadens varv löpning/cykling Snittkadens varv löpning/cykling Snittkadens auto.varvtid löpning/cykling Maxkadens löpning/cykling

Gester och Feedback

- Vibrationsfeedback (på/av)

GPS och höjd

- GPS registreringshastighet (hög precision/av)

Klicka på **Spara** när du har redigerat inställningarna för sportprofilen. Observera att de ändrade inställningarna måste synkroniseras till Polar-appen innan du kan använda dem. Se Synkronisera för mer information.

> Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymutrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via Polars lista Sportprofiler. Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via inställningarna för sportprofiler.

POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER

Oavsett om du vill kontrollera dina dagliga aktivitetsnivåer, skapa individuella träningsplaner, hitta rätt intensitet eller få omedelbar träningsfeedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal upplevelse och motivation när du tränar.

Polar-appen i M600 har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- Aktivitetsmätning dygnet runt
- Smart Calories
- Träningseffekt
- Träningsansträngning
- Löpprogram
- Running Index

Du kan se detaljerna för Aktivitetseffekt i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten.

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

Polar-appen på din M600 mäter dina aktiviteter med en 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska information, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag, utöver din vanliga träning. Vi rekommenderar att du använder din M600 på din icke-dominanta hand för en mer exakt beräkning av din dagliga aktivitet.

Funktionen för aktivitetsmätning är alltid på. Om du använder en av Polars klockdisplayer på din M600 ser du din aktivitetsutveckling på startskärmen.

AKTIVITETSMÅL

Polar-appen hjälper dig att uppfylla ditt personliga aktivitetsmål varje dag. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i inställningarna för dagligt aktivitetsmål på

webbtjänsten Polar Flow. Logga in på webbtjänsten, klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet och gå till fliken Dagligt aktivitetsmål i Inställningar.

Med inställningen för Dagligt aktivitetsmål kan du välja det som bäst beskriver din typiska dag och aktivitet från tre aktivtetsnivåer. Under urvalsområdet kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål för vald nivå. Om du till exempel jobbar på kontor och tillbringar större delen av dagen sittande förväntas du nå cirka fyra timmar av lågintensiv aktivitet under en vanlig dag. För personer som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

AKTIVITETSDATA

Polar-appen registrerar din utveckling mot ditt dagliga mål. Du kan kontrollera din aktivitetsutveckling med hjälp av aktivitetsstapeln i **Min dag** eller på Polars klockdisplayer.

På klockdisplayen i **Polar Activity** visar cirkeln runt datumet/tiden/procentandelen din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. Cirkeln fylls succesivt med ljusblå färg när du är aktiv.

I **Polar Jumbo** fylls klockdisplayen succesivt upp med ljusblå färg när du rör dig för att uppnå ditt dagliga aktivitetsmål.

I klockdisplayen på **Polar Combo** kan du se ackumuleringen av din aktivitet när kanten på klockdisplayen fylls med färg. Du kan ställa in önskad färg genom att trycka på och hålla in klockdisplayen och välja **Stilar**. Du kan se hur stor procentandel av ditt dagliga aktivitetsmål som du uppnått hittills även i det nedre vänstra hörnet på klockdisplayen.

Under **Min dag** kan du se dagens ackumulerade aktivitet mer i detalj och få vägledning om hur du når ditt dagliga aktivitetsmål.

- **Steg**: Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.
- **Sträcka**: Sträcka du har tillryggalagt hittills. Beräkningen av sträcka baseras på din längd och det beräknade antal steg du har tagit.
- **Kalorier**: Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

Du kan snabbt öppna aktivitetsdisplayen från startskärmen om du har Polar Jumbo som din klockdisplay. Tryck bara på den ljusblå aktivitetsikonen.

Du kan se vad du fortfarande bör göra för att nå ditt aktivitetsmål för dagen genom att trycka på displayen för aktivitetsdata när displayen för aktivitetsdata är öppen på skärmen.

Du får alternativ för hur länge du måste vara aktiv om du väljer aktiviteter med låg, medelhög eller hög intensitet. I förslagen betyder ”uppe" aktiviteter med låg intensitet, "promenad" betyder medelhög intensitet och "jogging" betyder hög intensitet. Med praktisk vägledning som "50 minuters promenad" eller "20 minuters jogg" kan du välja hur du vill uppnå dagens aktivitetsmål.

Du hittar fler exempel på aktiviteter med låg, medelhög och hög intensitet i Polar Flow-appen och i webbtjänsten Polar Flow.

Väljer du en av Polars klockdisplayer får du en vibrationssignal när du når ditt dagliga aktivitetsmål.

INAKTIVITETSVARNING

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att upprätthålla hälsa. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt stillasittande. Stillasittande under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och får tillräckligt med daglig aktivitet. Polar-appen känner av om du är inaktiv för länge under dagen och hjälper dig att avbryta ditt stillasittande för att undvika de negativa effekter det har på din hälsa.

Oavsett vilken aktivitetsnivå du har ställt in för ditt aktivitetsmål får du en inaktivitetsvarning när du har varit stilla i 55 minuter: **Det är dags att röra på sig** visas samtidigt som du får en vibrationssignal. Res dig upp och

hitta ditt eget sätt att vara aktiv. Ta en kort promenad, stretcha eller utför någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på valfri knapp.

Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel. Du kan se inaktivitetsstämpeln i **Min dag** i Polar-appen under dina dagliga aktivitetsdata. Du kan också se hur många inaktivitetsstämplar du har fått varje dag i Polar Flow-appen och i webbtjänsten. På så vis kan du ha koll på dina dagliga rutiner och göra ändringar för ett aktivare liv.

Inaktivitetsvarningar eller -stämplar påverkar inte dina möjligheter att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

SÖMNINFORMATION I FLOW WEBBTJÄNST OCH I FLOW-APPEN

Mer information om sömndata i Polar-appen och på din M600 finns i kapitlet Polar Sleep Plus.

Polar-enheter med aktivitetsmätning dygnet runt detekterar automatiskt när du somnar, när du sover och när du vaknar från dina handledsrörelser. De registrerar dina rörelser under natten och alla avbrott under tidsspannet för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov. Sömndetektering bygger på registrering av din icke-dominanta hands rörelser med en digital 3D-accelerationssensor.

När du mäter din sömn får du en inblick i dina sömnmönster så att du kan se var du kan göra förbättringar eller förändringar. Att jämföra dina medelvärden från en natt till en annan och bedöma dina mönster kan hjälpa dig att upptäcka vad du gör under dagen som kan påverka din sömn. Veckosummeringar i ditt Polar Flow-konto hjälper dig att utvärdera hur vanligt ditt mönster är för sömn och vaket tillstånd.

Vad Polar Sleep Plus™ mäter – Nyckelkomponenter i sömnregistrering

- **Sömntid**: Sömntiden anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade. Din Polar-enhet detekterar dina kroppsrörelser och kan upptäcka när du somnar och vaknar. Den detekterar också avbrott i sömnen under hela sömntiden.
- **Faktisk sömn**: Faktisk sömn anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen. Faktisk sömn kan presenteras som både i procent [%] och i tid [h:min].
- **Avbrott**: En normal nattsömn har flera korta och långa avbrott då du faktiskt vaknade upp ur sömnen. Huruvida du kommer ihåg dessa avbrott eller inte beror på hur länge de varade. Korta avbrott kommer vi vanligtvis inte ihåg. Längre avbrott, till exempel när man går upp för att dricka lite vatten, kan vi komma ihåg.
- **Sammanhängande sömn**: Sammanhängande sömn beskriver hur sammanhängande din sömn var. Kontinuiteten i din sömn bedöms på en skala från 1 till 5, där 5 anger mycket sammanhängande sömn. Ju lägre värde desto mer fragmenterad var din sömn. En god natts sömn består av långa oavbrutna sömnsegment och innehåller inte avbrott med täta mellanrum.
- **Självbedömning**: Förutom att visa objektiva sömnvärden uppmuntrar Flow-tjänsten dig att själv bedöma din sömn dagligen. Du kan bedöma hur bra du sov senaste natten med en skala i fem steg: mycket dåligt – dåligt – okej – bra – mycket bra. Genom att besvara denna fråga får du en längre version av feedback i textform om din sömntid och sömnkvalitet.

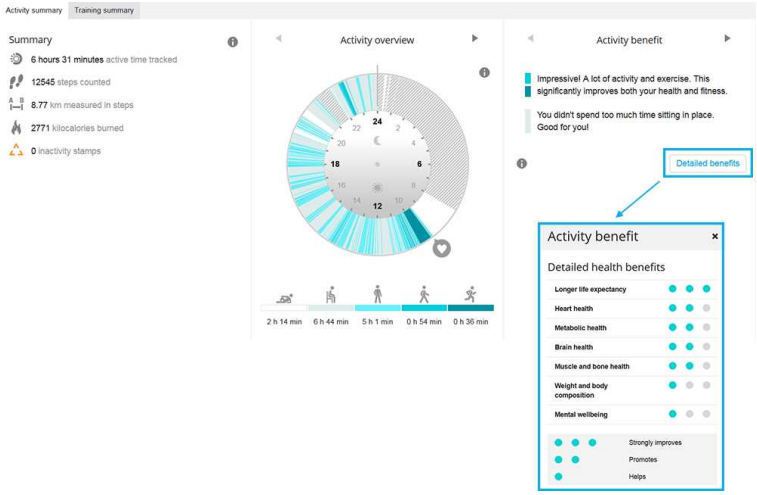
AKTIVITETSDATA I POLAR FLOW-APPEN OCH WEBBTJÄNSTEN

Med Polar Flow-mobilappen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och synkronisera dina data från Polar-appen till webbtjänsten Polar Flow. Webbtjänsten ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata.

AKTIVITETSEFFEKT

Aktivitetseffekt ger dig feedback på hur din hälsa påverkats på ett positivt sätt av att du varit aktiv, och också den icke önskvärda inverkan av att sitta stilla för länge. Feedbacken är baserad på internationella riktlinjer och forskning i hälsoeffekten av fysisk aktivitet och stillasittande. Grundidén är: destu aktivare du är, destu större nytta för dig!

Både Flow-appen och Flow-webbtjänsten visar dig aktivitetseffekten för dina dagliga aktiviteter. Du kan visa aktivitetseffekten per dag, vecka eller månad. I Flow-webbtjänsten kan du också se detaljerad information om hälsonyttan.



Se Aktivitetsmätning dygnet runt för mer information.

SMART CALORIES

Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier baserat på dina individuella data:

- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls (HR_{max})
- Intensiteten under din träning eller aktivitet
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga ($VO2_{max}$)

Kaloriberäkningen baseras på en intelligent kombination av accelerations- och pulsdata. Kaloriberäkningen mäter dina träningskalorier mycket noggrant.

Du kan visa din ackumulerade energiförbrukning (i kilokalorier, kcal) under träningspass och din totala mängd kilokalorier för träningspasset efteråt. Du kan även följa upp din totala dagliga kaloriförbrukning.

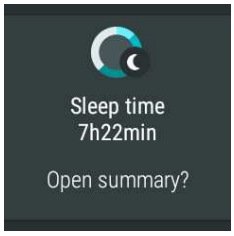
POLAR SLEEP PLUS™

Polar-appen på din M600 registrerar din sömn om du bär enheten på natten. Den detekterar när du somnar och vaknar och samlar in dina sömndata för närmare analys i Polar Flow-appen och -webbtjänsten. Smartklockan detekterar dina armrörelser under natten för att registrera alla störningar över hela ditt tidsspann för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov.

För att komma igång måste du ställa in önskad sömntid i Polar Flow-inställningarna. Börja sedan använda din M600 på natten. Mer detaljerad information om Sleep Plus-funktionen finns i [detta supportdokument].

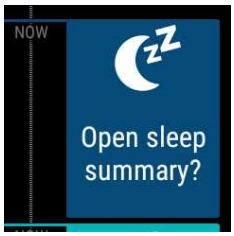
SÖMNDATA I POLAR-APPEN

När din M600 detekterar att du har vaknat får du ett meddelande på din smartklocka om att din sömnanalys är klar. Tryck på meddelandet för att öppna sömnsummeringen.



Du kan också avsluta sömnregistreringen manuellt.

Så här avslutar du sömnregistreringen manuellt



1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Svep för att söka efter och trycka på **Min dag**.
3. Tryck på kortet ”Öppna sömnsummering?".
4. Tryck på bocken för att avsluta sömnregistreringen.

Sömndatakort och sömnsummering

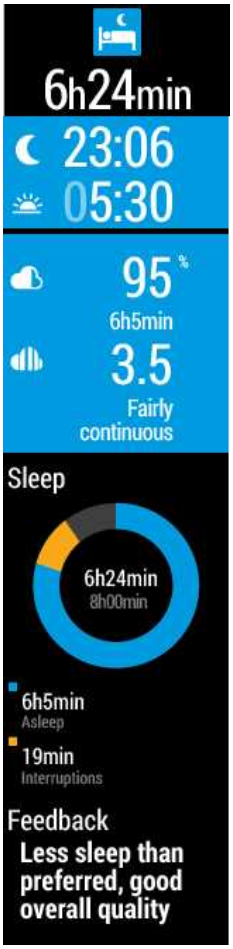
Du hittar ditt sömndatakort under **Min dag**. Tryck på kortet för att se en mer detaljerad sömnsummering.

Sömntid
Procentandel av faktisk sömn
Sammanhängande sömn

Under sömnkortet kan du gradera din sömn. Tryck på kortet med emotikoner för att öppna alternativen för sömngradering och tryck på den emotikon du anser bäst överensstämma med hur du sov den senaste natten.

Displayen med sömnsummering visar följande information:

Displayen med sömnsummering visar följande information:



Sömntid: Den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.

Tiden då du somnade.

Tiden då du vaknade.

Faktisk sömn: Procentandelen av din sömntid och tiden då du faktiskt sov. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen.

Sammanhängande sömn: En bedömning av hur sammanhängande din sömntid var (på en skala från 1 till 5).

Uppdelning av sömnen: Illustration av din faktiska sömntid och sömnstörningar i förhållande till din önskade sömntid.

Sömnfeedback: Den feedback du får baseras på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.

SÖMNDATA I POLAR FLOW-APPEN OCH WEBBTJÄNSTEN

Dina sömndata visas i Polar Flow-appen och webbtjänsten efter att Polar-appen på din M600 har synkroniserats. Flow-appen och webbtjänsten visar dina sömndata i vyer för en natt och en vecka. På webbtjänsten kan du visa din sömn under fliken **Sömn** i din **Dagbok**. Du kan även inkludera dina sömndata i **Aktivitetsrapporter** under fliken **Utveckling**.

I Polar Flow-appen och webbtjänsten kan du ställa in **din önskade sömntid** för att definiera hur länge du strävar efter att sova varje natt. Du kan även gradera din sömn. Om de tider som visas för när du somnade och vaknade inte är korrekta kan du redigera dem i appen och i webbtjänsten. Du får feedback på hur du sovit baserat på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.

Följ upp ditt sömnmönster för att se om det påverkas av eventuella ändringar i ditt dagliga liv och hitta rätt balans mellan vila, daglig aktivitet och träning.

Mer information om Polar Sleep Plus finns i denna djupgående guide.

TRÄNINGSANSTRÄNGNING

Träningsansträngning är feedback på ansträngningen i ett träningspass. Beräkningen av träningsansträngning baseras på förbrukningen av kritiska energikällor (kolhydrater och proteiner) under träning.

Med funktionen Träningsansträngning kan ansträngningen i olika typer av träningspass jämföras med varandra. Du kan till exempel jämföra ansträngningen i ett långt lågintensivt cykelpass med ett kort högintensivt löppass. För att kunna jämföra träningspass mer exakt har vi omvandlat din träningsansträngning till en uppskattning av ungefärligt återhämtningsbehov.

Du ser en beskrivning av din Träningsansträngning efter varje träningspass i träningssummeringen i Polar-appen. Du kan se det uppskattade återhämtningsbehovet för olika nivåer av Träningsansträngning här:

- **Mild** 0-6 timmar
- **Rimlig** 7-12 timmar
- **Krävande** 13-24 timmar
- **Mycket krävande** 25-48 timmar
- **Extrem** Över 48 timmar

Gå till webbtjänsten Polar Flow för att se en detaljerad träningsanalys inklusive ett mer exakt numeriskt ansträngningsvärde för varje träningspass.

Mer information finns på supportsidorna för M600.

TRÄNINGSEFFEKT

Träningseffekt ger dig feedback i textform om effekten av varje träningspass, vilket hjälper dig att bättre förstå effekten av din träning. **Du kan se feedbacken i Flow-appen och på Flow webbtjänst.** För att få feedback måste du ha tränat i minst 10 minuter i pulszonerna.

Träningseffekt med feedback baseras på pulszoner. Den läser in hur många kalorier du förbrukar och hur mycket tid du tillbringar i varje zon.

Beskrivning av olika träningseffekter anges i tabellen nedan

Feedback	Träningseffekt
Maxträning+	Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och tempoträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din

Feedback	Träningseffekt
	snabbhet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och distansträning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Distansträning+	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och grundträning, lång	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och distansträning, lång	Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

LÖPPROGRAM

Polar löpprogram är en färdig och personlig löpplan för att hjälpa dig att träna för ett lopp. Oavsett om du tränar för ett lopp på 5 km eller ett maraton anger löpprogrammet hur mycket och hur ofta du ska träna.

Polar löpprogram är anpassat till din konditionsnivå och utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överanstränger dig. Programmet är skräddarsytt för din tävling och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, träningsbakgrund och förberedelsetid. Programmen finns tillgängliga för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton. Du kan läsa mer om löpprogrammet här.

Polar löpprogram är gratis. Du behöver bara logga in på webbtjänsten på flow.polar.com och trycka på PROGRAM längst upp på sidan för att få en flygande start på din träning.

RUNNING INDEX

Löpindex (Polar Running Index) är ett enkelt sätt att se förändringar i dina löpresultat. Ett löpindexvärde är en uppskattning av maximala aeroba löpresultat som påverkas av aerob kondition och löpekonomi. Genom att registrera ditt löpindex över tid kan du följa din utveckling. En förbättring betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå (puls).

För att få exakt information om dina träningsresultat ska du kontrollera att du har ställt in dina värden för maxpuls och vilopuls.

Löpindex beräknas under varje träningspass när pulsen mäts och GPS-funktionen är aktiverad och när följande villkor uppfylls:

- Sportprofil som använts är någon form av löpning (löpning, väglöpning, terränglöpning osv.)
- Snitthastigheten ska vara 6 km/tim eller snabbare och träningen ska pågå i minst 12 minuter

Beräkningen av löpindex startar när du börjar registrera träningspasset. Under ett träningspass kan du stanna två gånger, t.ex. vid trafikljus, utan att beräkningen påverkas. Efter ditt träningspass visar M600 ett löpindexvärde och sparar resultatet i träningssummeringen.

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

KORTSIKTIG UTVÄRDERING

Män

Ålder	Mycket lågt	Lågt	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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

Kvinnor

Ålder	Mycket lågt	Lågt	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

Ålder	Mycket lågt	Lågt	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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

Klassificeringen baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan VO_{2max} uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: 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.

Det kan förekomma dagliga variationer av löpindex. Många faktorer påverkar löpindex. Det värde du får en viss dag påverkas av förändringar i förhållandena för löpningen, exempelvis annat underlag, vind eller temperatur, förutom andra faktorer.

LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING

De enskilda löpindexvärdena bildar över tid en trend som kan förutsäga dina möjligheter på olika tävlingsdistanser.

Följande tabell visar en uppskattning av hur snabbt en löpare kan springa vissa sträckor vid maximal prestationsnivå. Använd ditt genomsnittliga löpindexvärde över lång tid när du läser tabellen. De uppskattade resultaten stämmer bäst överens vid löpindexvärden uppnådda vid löpning i likvärdiga förhållanden (underlag, terräng, väder & vind).

Running Index	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	Halvmaraton	Marathon
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	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	Halvmaraton	Marathon
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

PULSZONER

Träningsintensiteten delas in i fem olika pulszoner från 50% upp till 100% av din maxpuls. Genom att hålla din puls inom en viss pulszon kan du enkelt kontrollera träningens intensitetsnivå. Varje pulszon har olika effekter, och genom att förstå dessa effekter kommer du lättare att kunna uppnå den effekt som du är ute efter med träningen.

Mer information om pulszoner: Vad är pulszoner?

KADENS FRÅN HANDLEDEN

Med kadens från handleden kan du få din stegfrekvens utan en separat stegsensor. Din kadens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser.

Kadens från handleden finns i följande sporter: Promenad, Joggning, Löpning, Väglöpning, Banlöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband och Ultralöpning.

För att se din kadens under ett träningspass, gå till appen Polar Flow > **Sportprofiler** > tryck på sportprofilen som du vill redigera > **Ändra inställningar** / **Redigera** > och lägg till **Kadens löpning** i **Träningsdisplayer** i sportprofilen som du använder när du springer. Du kan även ändra inställningarna för sportprofiler i webbtjänsten Polar Flow > **Sportprofiler** > **Redigera**. Du ser din snitt- och maxkadens efter träningspasset i träningssummeringen i Polar-appen på din M600 och i Polar Flow-appen och i webbtjänsten Polar Flow.

För att få den här funktionen måste du ha minst Polar-appversion 1.4 på din M600 parkopplad med en Android-telefon eller minst Polar-appversion 2.0 på din M600 parkopplad med en iPhone.

Mer information om hur du använder stegfrekvens in din träning finns på Polar-supportens sidor.

SIMNING

Polar M600 är vattenresistent till 10 meter och kan användas under simning.

När du registrerar ett simpass med Polar-appen kan vatten förhindra att den handledsbaserade pulsmätningen fungerar optimalt. Polar-appen samlar fortfarande in dina aktivitetsdata från handledens rörelser när du simmar, och du kan också få mätvärden för simning från dina simpass.

Observera att du inte kan använda en Polar pulssensor med ett bröstband med M600 när du simmar eftersom Bluetooth inte fungerar i vatten.

MÄTMETODER FÖR SIMNING (SIMNING I BASSÄNG)

Med mätmetoder för simning kan du analysera varje simpass och följa dina resultat och din utveckling på lång sikt. Mätmetoderna registrerar din simsträcka, tid och tempo, simtagsfrekvens och identifierar även ditt simsätt. Med hjälp av SWOLF-poängen kan du dessutom förbättra din simteknik.

För att få den mest korrekta informationen ska du se till att du har ställt in på vilken hand du använder M600. Detta kan ställas in i Polar Flow-appen under **Enheter** > **Polar M600**, eller i Polar Flow webbtjänst från Ditt namn/profilbild > **Produkter** > **Polar M600** > **Inställningar**.

Mätmetoder för simning finns tillgängliga i sportprofilerna för simning och Simning i bassäng. För att få mätmetoder för simning måste du ha minst Polar-appversion 2.0 på din M600.

SIMSÄTT

M600 känner igen ditt simsätt och beräknar mätvärden specifika för simsättet och totalvärden för hela passet.

Simsätt som M600 känner igen:

- Frisim
- Ryggsim
- Bröstsim
- Fjärilsim

TEMPO AND STRÄCKA

Måtten för tempo och sträcka baseras på bassänglängden. För att få exakta data ska du därför se till att du har ställt in rätt bassänglängd. M600 känner igen när du vänder och använder informationen för att ge dig exakta data om tempo och sträcka.

SIMTAG

M600 anger hur många simtag du tar per minut eller per bassänglängd. Informationen kan användas för att ta reda på mer om din simteknik, rytm och tidtagning.

SWOLF

SWOLF (förkortning för simning och golf) är ett indirekt mått på effektivitet. SWOLF beräknas genom att lägga ihop din tid och antalet simtag det tar för att simma en bassänglängd. Till exempel, 30 sekunder och 10 simtag för att simma en bassänglängd motsvarar SWOLF-poängen 40. Ju lägre din SWOLF är för en viss sträcka och stil, desto effektivare är du i allmänhet.

SWOLF-poängen är högst individuell och bör därför inte jämföras med andra simmares SWOLF-poäng. Det är snarare ett personligt verktyg som kan hjälpa dig att förbättra och finjustera din teknik samt att hitta en optimal effektivitet för olika simsätt.

STÄLLA IN BASSÄNGLÄNGD

Det är viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar tempo, sträcka och beräkning av simtagsfrekvens samt din SWOLF-poäng. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.

Du kan se bassänglängden i förträningsläget, det vill säga när du har bläddrat genom listan över sportprofiler på din M600 för att visa profilen för Simning eller Bassängsimning. Följ anvisningarna nedan för att ändra den.

ÄNDRA BASSÄNGLÄNGD

1. Bläddra i listan över sportprofiler i M600 för att hitta sportprofilen för Simning eller Bassängsimning.
2. Tryck på bassängikonen bredvid sportikonen.
3. Tryck på en av de förinställda bassänglängderna. Eller tryck på **Anpassa** om du vill använda en anpassad bassänglängd. Du kan ställa in en anpassad bassänglängd mellan 50 och 250 meter/yards. Tryck för att välja den längd du vill använda. Du kan även ändra bassänglängdsenhet genom att trycka på **Bassänglängd (m/yd)** längst upp i listan och sedan trycka på den enhet du vill använda.

Information om hur du lägger till nya sportprofiler till din M600 i din mobil finns på Polar-supportens sidor.

STARTA ETT SIMPASS

1. Tryck på frontknappen i din M600 för att öppna Polar-appen.
2. Tryck på Träning eller tryck på frontknappen för att öppna listan över sportprofiler.
3. Bläddra i listan över sportprofiler för att hitta **Simning** eller **Bassängsimning**.
4. Kontrollera att bassänglängden är korrekt (visas på displayen).
5. Tryck på frontknappen för att börja registrera ditt träningspass.

Du kan anpassa det som visas i träningsdisplayerna i din M600 i Polar Flow mobilapp eller webbtjänst.

Efter passet kan du visa en detaljerad analys av ditt simpass i Polar Flow-appen och Polar Flow webbtjänst.

INSTÄLLNINGAR

ÖPPNA INSTÄLLNINGAR

Du kan visa och redigera inställningarna för din M600 i smartklockan i Inställningsappen.

ÖPPNA INSTÄLLNINGAR

1. Tryck på strömknappen på sidan för att öppna appmenyn.
2. Sök efter och tryck på **Inställningar**.

ELLER

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på inställningsikonen.

SKÄRMINSTÄLLNINGAR

JUSTERA LJUSSTYRKAN PÅ SKÄRMEN

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Display**.
2. Tryck på **Justera ljusstyrka**.
3. Välj och tryck på önskad ljusstyrka.

Du kan spara på batteriet genom att minska ljusstyrkan på din klockskärm.

AKTIVERA/INAKTIVERA ALWAYS-ON-SKÄRMEN

Du kan välja om du vill att skärmen svagt ska visa tiden eller stängas av helt när du inte använder klockan.

ÄNDRA INSTÄLLNINGEN FRÅN M600

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Display**.
2. Tryck på **Always-on-skärmen** för att växla mellan aktivering av inställning av Always-on-skärmen (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå).

ÄNDRA INSTÄLLNINGEN FRÅN TELEFONEN

1. Öppna Wear OS by Google-appen.
2. Tryck på inställningsikonen.

   Användare av Android-telefoner: Sök efter och tryck på **M600** under **Enhetsinställningar**.

3. Använd knappen för att aktivera eller inaktivera **Always-on-skärmen**.

Om Always-on-skärmen är inaktiverad och skärmen på din M600 är svart kan du **återaktivera skärmen** genom att trycka på skärmen, snabbt höja smartklockan framför dig eller trycka på strömknappen på sidan.

Om du låter skärmen på din M600 stängas av när du inte använder smartklockan hjälper det till att förbättra batteritiden.

AKTIVERA/AVAKTIVERA SKÄRMLÅSET

Du kan ställa in skärmlåset så att det slås på automatiskt när du inte bär din M600. Du kan ställa in så att den låsta skärmen öppnas genom att rita skärmlåsets mönster, genom att ange din PIN-kod eller genom att ange ett lösenord.

AKTIVERA SKÄRMLÅSET

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Anpassning**.
2. Tryck på **Skärmlås**.
3. Du kan välja **Mönster**, **PIN**, **Lösenord** eller **Ingen**(av).
4. Följ instruktionerna på skärmen för att skapa ditt skärmlåsmönster, PIN-kod eller lösenord.

När skärmlåset är inställt på att aktiveras automatiskt, kan du också **låsa skärmen manuellt**:

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Anpassning**.
2. Tryck på **Lås skärmen nu**.
3. Bekräfta genom att trycka på bocken.

AVAKTIVERA SKÄRMLÅSET

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Anpassning**.
2. Tryck på **Automatiskt skärmlås**.
3. Rita ditt skärmlåsmönster eller ange din PIN-kod eller ditt lösenord.
4. Sök efter och tryck på **Ingen**.
5. Bekräfta avaktivering av skärmlåset genom att trycka på bockikonen.

AKTIVERA/INAKTIVERA PEKSKÄRMEN

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon.

Du kan aktivera Touch Lock för att stänga av pekskärmen på din smartklocka i situationer där du inte vill att displayen ska reagera på beröringar, t.ex. i vatten.

Aktivera Touch Lock

1. Svep nedåt från den övre delen av startskärmen.
2. Tryck på inställningsikonen.
3. Tryck på **Display**.
4. Tryck på **Touch lock**.
5. Bekräfta aktivering av Touch Lock genom att trycka på bocken.

Inaktivera Touch Lock

- Tryck på strömknappen på sidan.

JUSTERA TECKENSTORLEK

Om du vill kan du ändra storleken på texten på skärmen på din M600

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Display**.
2. Tryck på **Teckenstorlek**.
3. Du kan välja mellan **Liten** och **Normal**. Tryck på önskad teckenstorlek för att aktivera den.

ZOOMA IN OCH UT UR SKÄRMEN PÅ DIN M600

Om du har svårt att se vad som finns på skärmen på din M600 kan du aktivera förstoringsfunktionen

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Hjälpmedel**.
2. Tryck på **Förstoringsgester**.
3. Bekräfta genom att trycka på bocken.

När du har aktiverat förstoringsfunktionen kan du **zooma** in och ut på skärmen på din M600 **genom att trycka tre gånger på skärmen**.

KLOCKDISPLAYINSTÄLLNINGAR

Du kan byta klockdisplay så att den passar din stil.

Genom att välja Polar Combo (standardklockdisplayen), Polar Activity eller Polar Jumbo som klockdisplay, kommer du att kunna se utvecklingen av din dagliga aktivitet på startskärmen.

BYTA KLOCKDISPLAY FRÅN M600

1. Byt eller anpassa klockdisplayen genom att trycka länge på den.
2. Tryck på **+Lägg till fler klockdisplayer** för att öppna listan över klockdisplayer tillgängliga i din M600.
3. Tryck på den klockdisplay du vill använda.

BYTA KLOCKDISPLAY FRÅN TELEFONEN

1. Öppna Wear OS by Google-appen.
2. Välj ett alternativ från **Klockdisplayer** eller tryck på **Mer** för att se fler alternativ.
3. Tryck på den du vill använda.

*Användare av Android-telefoner: du kan få tillgång till fler displayalternativ med hjälp av appar från tredje parter. I appen Wear OS by Google på din telefon trycker du på **MER** intill **Klockdisplayer** och trycker sedan på **Hämta fler klockdisplayer** längst ned i menyn.*

Du kan också ladda ner nya klockdisplayer till M600 från Google Play Store-appen i smartklockan.

FÅ FLER KLOCKDISPLAYER I DIN M600

1. Byt eller anpassa klockdisplayen genom att trycka länge på den
2. Tryck på **+Lägg till fler klockdisplayer** för att öppna listan över klockdisplayer tillgängliga i din M600.
3. Från den nedre delen av listan trycker du på **Få fler klockdisplayer** för att öppna Google Play Store.
4. Bläddra i listan över tillgängliga klockdisplayer.
5. Tryck på en klockdisplay för att se mer information om den.
6. Tryck på **Installera** för att ladda ner den nya klockdisplayen till din M600.

KLOCKDISPLAYKOMPLIKATIONER

På vissa klockdisplayer kan du se olika uppgifter från apparna i din M600. Om en klockdisplay stöder dessa komplikationer från tredjepart kan du ändra informationen du ser på klockdisplayen.

LÄGGA TILL KLOCKDISPLAYKOMPLIKATIONER

1. Öppna inställningarna för komplikationer för en klockdisplay genom att trycka på och hålla in startskärmen.
2. Tryck på **Data**.
3. Tryck på en komplikationsplats.
4. Bläddra i listan över tillgängliga komplikationsappar och tryck på den du vill använda. Vissa av apparna har fler objekt att välja från: Bläddra i listan över tillgängliga objekt och tryck för att välja det du vill använda.
5. Upprepa de två stegen ovan för varje komplikationsplats.
6. Tryck på strömknappen på sidan för att lämna anpassningsläget.

BATTERISPARARE

I batterisparläget reduceras några av M600-aktiviteterna för att förlänga din smartklockas batterilivslängd. Batterispararen begränsar följande:

- Vibration
- Platstjänster
- Wi-Fi och mobilanvändning
- Uppdateringar av data och appar
- Alltid på-display

SLÅ PÅ/AV BATTERISPARARAREN

1. Svep nedåt från den övre delen av startskärmen.
2. Tryck på inställningsikonen.
3. Tryck på **System**.
4. Tryck på **Batterisparare** för att växla mellan aktivering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå) av batterisparläge.
5. Bekräfta att du vill slå på batterisparläget genom att trycka på bocken.

MEDDELANDEINSTÄLLNINGAR I M600

Du kan ändra inställningen för hur länge du vill att förhandsvisningar av meddelanden ska visas på skärmen på din M600.

ÄNDRA INSTÄLLNINGAR FÖR FÖRHANDSVISNING AV MEDDELANDEN.

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Meddelanden**.
2. Tryck på **förhandsvisningar av meddelanden**.
3. Tryck för att välja den inställning du vill använda. Du kan välja mellan **Hög** (Visa alltid), **Normal** (visa i 5 sek.) och **Av** (Visa aldrig).

Du kan stänga av alla meddelanden genom att aktivera Stör ej-läget.

AKTIVERA STÖR EJ-LÄGET I DIN M600

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på Stör ej-ikonen.

Se hur du kan stänga av alla meddelanden och displayen samtidigt, till exempel på natten, genom att aktivera teaterläge.

Du kan ändra inställningen för vilken typ av meddelanden som du vill ska komma igenom, även om du har Stör ej-läget aktiverat.

Redigera Stör ej-läge

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Meddelanden**.
2. Tryck på **Stör ej såvida inte ...**
3. Tryck för att välja den inställning du vill använda. Du kan välja att bli avbruten när **Samtal från favoriter** kommer in, när du får **Påminnelser**, när du har **Evenemang** på din agenda, eller när du har ställt in att **Alarm** ska starta.

MEDDELANDEN FRÅN IHOPPARAD TELEFON

Flera av meddelandena du ser i din ihopparade telefon visas i M600. M600 använder de meddelandeinställningar du har ställt in för apparna i din telefon. Om du har tillåtit en app visar meddelanden på din telefon kan du även får ett meddelande till din smarttelefon. Klockan vibrerar endast för meddelanden. Den avger inget ljud. När du avvisar ett meddelande i din smartklocka, avvisas det också i telefonen och tvärtom.

Du kan reglera vilka appar som får skicka meddelanden till din M600.

BLOCKERA APPAR

1. Öppna Wear OS by Google-appen på din telefon och tryck på inställningsikonen.
2. Tryck på **Blockera(de) appmeddelanden**
3. **I Android-telefoner**: Tryck på plusikonen och välj appen som du vill lägga till i den blockerade listan från listan.
   I iPhone-enheter: Tryck på **+ Lägg till appar till blockerad lista** och välj appen som du vill lägga till i den blockerade listan från listan. Spara ändringar genom att trycka på **KLAR**.

AVBLOCKERA EN APP

1. Öppna Wear OS by Google-appen på din telefon och tryck på inställningsikonen.
2. Tryck på **Blockera(de) appmeddelanden**.
3. **I Android-telefoner**: Tryck på X bredvid appen som du vill avblockera.
   I iPhone-enheter: Tryck på **REDIGERA** och **AVBLOCKERA** bredvid appen som du vill ta bort från listan över blockerade appar. Tryck sedan på **KLAR**.

JUSTERA VIBRATIONSSTYRKAN FÖR MEDDELANDEN

1. Navigera till Inställningsappen.
2. Tryck på **Appar och meddelanden**.
3. Tryck på **Vibrationsmönster**.
4. Välj vibrationsstyrka: **Normal**, **Lång** eller **Dubbel**.

Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon

När din Android är ansluten till M600 kan du stänga av ljudet i telefonen så att varningar och samtal inte vibrerar på båda enheterna. Du kommer fortfarande att se meddelandena i telefonen.

STÄNGA AV LJUDET I DEN ANSLUTNA TELEFONEN

1. Öppna Wear OS by Google-appen på din telefon och tryck på inställningsikonen.
2. Under **Allmänna** inställningar använder du knappen för att aktivera **Tysta telefonen när du använder klockan**.

DATUM- OCH TIDSINSTÄLLNINGAR

Du kan ställa in datum och tid manuellt på M600 eller synkronisera dem automatiskt från din telefon eller ditt nätverk*.

ÄNDRA DATUM- OCH TIDSINSTÄLLNINGAR

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **System**.
2. Tryck på **Datum och tid**.
3. Tryck på **Automatisk datum och tid**.
4. Välj and tryck på den du vill använda:

- **Synkronisera från telefon**
- **Synkronisera från nätverk**: Om du väljer detta alternativ kan du också välja om du vill använda 24-timmars- eller 12-timmarsformat.
- **AV**: Om du väljer detta alternativ trycker du på **Ställ in datum** och **Ställ in tid** för att ställa in dem manuellt. Här kan du också välja om du vill använda 24-timmars- eller 12-timmarsformat.

I samma inställningsmeny för datum och tid kan du också välja att synkronisera tidszonen från telefonen eller ställa in den själv.

**Gäller endast på Polar M600 ihopparad med en Android-telefon*

FLYGPLANSLÄGE

I flygplansläge är Bluetooth- och WiFi-anslutningarna avstängda på din M600. Du kan fortfarande använda vissa av grundfunktionerna i smartklockan. Du kan till exempel träna med Polar-appen med den handledsbaserade pulsmätningen. Du kan dock inte synkronisera dina data med mobilappen Polar Flow eller använda M600 med trådlösa tillbehör.

AKTIVERA/INAKTIVERA FLYGPLANSLÄGE

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på flygplanssymbolen.

ELLER

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Anslutning**.
2. Bläddra i listan för att hitta **Flygplansläge**.
3. Tryck på **Flygplansläge** för att växla mellan aktivering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå) av Flygplansläge.

TEATERLÄGE

I teaterläge är skärmen i M600 och alla meddelanden tillfälligt inaktiverade. Även om du vrider din handled eller trycker på skärmen så tänds den inte.

ÅTERAKTIVERA TEATERLÄGE

1. Kontrollera att displayen på din M600 är aktiv och att du är på startskärmen.
2. Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att öppna Snabbinställningsmenyn.
3. Tryck på ikonen **Teaterläge**.

INAKTIVERA TEATERLÄGE

- Tryck på strömknappen på sidan.

BEHÖRIGHETER

Du kan ange vilken typ av information som de olika apparna i din M600 har rätt att använda.

REDIGERA BEHÖRIGHETSINSTÄLLNINGAR

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **Appar**.
2. Tryck på **Systemappar**.
3. Bläddra i listan för att söka efter och trycka på appen eller tjänsten vars behörigheter du vill redigera.
4. Tryck på **Behörigheter**.
5. Tryck på de olika behörigheterna för att växla mellan aktivering (knappen är blå) och inaktivering (knappen är grå).

SPRÅKINSTÄLLNINGAR

Du kan välja vilket språk du vill använda på din M600 under installationen. Du kan välja ett av följande språk:

- Kantonesiska (Hongkong)
- Danska
- Nederländska
- Engelska (USA, Storbritannien)
- Finska
- Franska (Frankrike, Kanada)
- Tyska
- Indonesiska
- Italienska
- Japanska
- Koreanska
- Mandarin (Taiwan)
- Norska (Bokmål)
- Polska
- Portugisiska (Brasilien)
- Ryska
- Spanska (USA, Spanien, Sydamerika)
- Svenska
- Thailändska
- Turkiska
- Vietnamesiska

Observera att din smartklocka senare kopierar språkinställningen på din telefon. Om du väljer ett annat språk på din M600 än det du har på din telefon, kommer klockan med andra ord att byta och använda telefonens språk. Undantaget är om ditt telefonspråk inte stöds i M600. Din klocka kommer då att meddela dig om att din språkkonfiguration inte stöds. Du kan fortfarande använda ett annat språk i din smartklocka.

ÄNDRA SPRÅK I DIN M600

- Ändra språket du använder i din ihopparade telefon.

Polar-appen i M600 stöder inte alla de språk som är tillgängliga för operativsystemet i Wear OS by Google. Om du väljer att använda din M600 på ett av de språk som inte stöds kommer Polar-appens språk i din smartklocka ändå att vara engelska (USA).

Utöver engelska (USA) stöds följande språk i Polar-appen:

- Nederländska
- Danska
- Finska
- Franska (Frankrike)
- Tyska
- Indonesiska
- Italienska
- Japanska
- Koreanska
- Norska (Bokmål)
- Polska
- Portugisiska (Portugal)
- Ryska
- Spanska (Spanien)
- Svenska
- Turkiska

STARTA OM OCH ÅTERSTÄLLA

Precis som med alla elektroniska enheter rekommenderar vi att du stänger av M600 då och då.

Om du får problem med din M600 kan du försöka att starta om den. När du startar om smartklockan raderas inga inställningar eller personuppgifter från M600.

STARTA OM M600

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **System**.
2. Tryck på **Starta om**.
3. Bekräfta omstart av klockan genom att trycka på bocken.

ELLER

- Tryck på och håll in strömknappen på sidan tills Polar-logotypen visas.

Ibland hjälper det inte att starta om den elektroniska enheten. Om du till exempel har problem med att återupprätta en förlorad kontakt mellan din M600 och telefonen, och redan har provat våra andra felsökningstips, men ändå inte kan får dem att ansluta på nytt, kan du koppla ifrån parkopplingen från din telefon och återställa M600 till fabriksinställningarna.

Observera att alla personliga data och inställningar rensas från M600 vid en återställning, och du måste göra om alla inställningar för personligt bruk.

För fabriksåterställning av din M600 måste du koppla från parkopplingen mellan smartklockan och din telefon och återställa din M600 enligt anvisningarna nedan.

Användare av Android-telefoner

KOPPLA FRÅN PARKOPPLINGEN MELLAN M600 OCH DIN TELEFON OCH ÅTERSTÄLLA DIN M600

1. Öppna Wear OS by Google-appen på din telefon och öppna **Inställningar**.
2. Under **Enhetsinställningar** trycker du på **Polar M600**.
3. Tryck på **KOPPLA FRÅN KLOCKA**.
4. Bekräfta frånkopplingen genom att trycka på **KOPPLA FRÅN KLOCKA**. Detta återställer även din klocka.

PARKOPPLA M600 OCH DIN TELEFON PÅ NYTT

1. Öppna Wear OS by Google-appen på din telefon.
2. Slutför parkopplingen mellan M600 och din telefon på nytt genom att följa anvisningarna på skärmen eller se anvisningarna i kapitel Ställa in din M600. Kom ihåg att slutföra inställningen av din M600 på nytt i Polar Flow-appen!

iPhone-användare

KOPPLA FRÅN PARKOPPLINGEN MELLAN M600 OCH DIN TELEFON

1. I appen Inställningar på din telefon trycker du på **Bluetooth**.
2. Sök fram din Wear OS by Google-enhet i listan och tryck på "**i**".
3. Koppla från parkopplingen genom att trycka på **Glöm den här enheten**.
4. Bekräfta frånkopplingen genom att trycka på **Glöm enheten**.

ÅTERSTÄLLA M600 TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **System**.
2. Tryck på **Koppla bort och återställ**.
3. Bekräfta återställning av klockan genom att trycka på bocken.

PARKOPPLA M600 OCH DIN TELEFON PÅ NYTT

1. I Wear OS by Google-appen på din telefon trycker du på de tre prickarna högst upp till höger.
2. Tryck på **Parkoppla med en ny enhet**.
3. Slutför parkopplingen mellan M600 och din telefon på nytt genom att följa anvisningarna på skärmen eller se anvisningarna i kapitel Ställa in din M600. Kom ihåg att slutföra inställningen av din M600 på nytt i Polar Flow-appen!

UPPDATERA SYSTEMPROGRAM

Polar M600 använder sig av Wear OS by Google-systemet. Du får automatiskt ett meddelande i M600 när det finns en ny uppdatering av Wear OS by Google-systemet tillgänglig. Uppdateringen laddas ner till din M600 när smartklockan är ansluten för laddning och ansluten till telefonen via Bluetooth samt när telefonen är ansluten till internet.

Du kan också söka efter en tillgänglig programuppdatering för Wear OS by Google manuellt från smartklockan.

SÖKA MANUELLT EFTER UPPDATERINGAR

1. Navigera till Inställningsappen och sök efter och tryck på **System**.
2. Tryck på **Om**.
3. Bläddra ned i listan för att söka efter och trycka på **Systemuppdateringar**.

M600 anger antingen att "Systemet är uppdaterat" eller "Systemuppdatering finns tillgänglig". Om en ny uppdatering finns tillgänglig påbörjas nedladdningen när din smartklocka är ansluten för laddning och ansluten till telefonen via Bluetooth samt när telefonen är ansluten till internet.

INSTALLERA PROGRAMUPPDATERING

När systemuppdateringen har hämtats till din M600 får du ett meddelande om att uppdateringen är klar att installeras.

1. Tryck på meddelandet.
2. Tryck på bocken för att starta installationen.

Din smartklocka startar om och Android-systemet uppdateras.

Se även kapitlet Uppdatera Polar-appen i denna användarhandbok och svaret på frågan Hur kan jag kontrollera mina programversioner för M600 på Polar-supportens sidor.

UPPDATERA POLAR-APPEN

Följande anvisningar gäller även för uppdatering av Polars app för klockdisplayer.

Polar-appen på din M600 uppdateras via appen Polar Store i din smartklocka.
Användare av Android-telefoner: *För att du ska kunna använda appen Play Store på din smartklocka, måste*

din M600 vara ansluten till ett Wi-Fi-nätverk eller så måste din M600 vara ansluten till din telefon via Bluetooth när telefonen har internetuppkoppling.
iPhone-användare: *Din M600 måste vara ansluten till ett Wi-Fi-nätverk för att du ska kunna använda appen Play Store.*

Genom att tillåta att Play Store-appen uppdateras automatiskt säkerställer du att även Polar-appen på din M600 har de senaste förbättringarna och korrigeringarna.

Om det Automatiska uppdateringsläget är inaktiverat i appen Play Store i din M600 får du ett meddelande till din M600 när en ny uppdatering finns tillgänglig för Polar-appen. Observera att Polar-appen heter **Polar Flow - Activity & Sports** i Play Store! Följ instruktionerna nedan för att manuellt uppdatera appen.

UPPDATERA POLAR-APPEN MANUELLT

1. Tryck på notifieringen om tillgängliga uppdateringar för **Polar Flow - Activity & Sports** för att öppna appen Play Store.
2. Under **Uppdateringar** trycker du på **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Rulla uppåt för att söka efter och trycka på **Uppdatera** för att ladda ned uppdateringen till din smartklocka.

Du får en notifiering när Polar Flow - Activiry & Sports-uppdateringen har installerats på din M600. Du får även en notifiering som bekräftar att Polar-appen har uppdaterats.

Se även kapitlet Uppdatera systemprogram i denna användarhandbok och svaret på frågan Hur kan jag kontrollera mina programversioner för M600 på Polar-supportens sidor.

VIKTIG INFORMATION

SKÖTSEL AV DIN M600

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar M600 hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

Ladda inte enheten när dess laddningsport är fuktig.

Håll din träningsenhet ren.

- Vi rekommenderar att du sköljer av enheten och silikonarmbandet efter varje träningspass under rinnande vatten med en mild tvållösning. Ta loss klockenheten från armbandet och tvätta dem separat. Torka dem torra med en mjuk handduk.

Det är viktigt att du tvättar enheten och armbandet om du använder dem i en pool där klor används.

- Om du inte använder enheten dygnet runt ska du torka bort eventuell fukt innan du lägger undan den. Förvara inte i tättslutande material eller i en fuktig miljö, t.ex. plastpåse eller fuktig sportväska.
- Torka den torr med en mjuk trasa vid behov. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsdatorn. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.
- När du ansluter din M600 till en dator eller en USB-nätadapter ska du kontrollera att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på laddaren till M600. Torka försiktigt av smuts och fukt. Använd inga vassa verktyg för rengöring för att undvika repning.

Driftstemperaturen är -10 °C till +50 °C.

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att du endast låter ett auktoriserat Polar Servicecenter utföra service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se Begränsad internationell Polar-garanti för mer information.

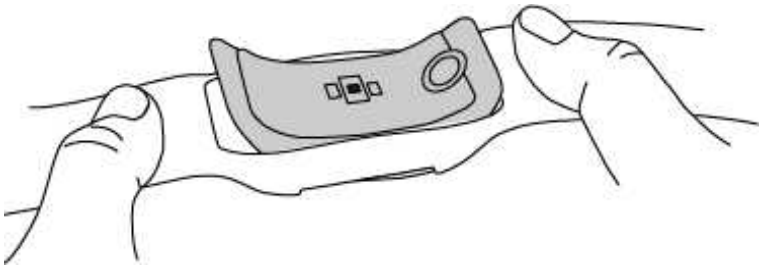
För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök support.polar.com och landsspecifika webbsidor.

TA LOSS ARMBANDET

Det är enkelt att ta loss och byta armbandet på din M600. Vi rekommenderar att du tar loss armbandet från enheten efter varje träningspass och sköljer det under rinnande vatten för att hålla M600 ren.

TA LOSS ARMBANDET

1. Böj armbandet från båda sidor, en sida i taget, för att ta loss det från klockenheten. Det är enklast att ta bort sidan närmast laddningsporten först.



2. Dra loss klockenheten från armbandet.

FÄSTA ARMBANDET

1. Placera ena änden av enheten på sin plats.
2. Dra försiktigt från den motsatta sidan av armbandet för att få den över den andra änden av klockenheten.
3. Se till att bandet ligger an mot klockenheten, både fram- och baktill.

INFORMATION OM KASSERING

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av en nedskräpning av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat lämna in elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar M600 är utformad för att mäta puls och registrera din aktivitet. Ingen annan användning avses.

Enheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du emellanåt tvättar enheten och armbandet för att undvika eventuella hudproblem från ett smutsig armband.

STÖRNINGAR

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar.

Om träningsenheten ändå inte fungerar med träningsutrustningen kan den skapa för mycket elektriskt brus för trådlös pulsmätning. Mer information finns på support.polar.com.

MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Om du bär pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polar träningsdatorer. I teorin ska Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat, t.ex. defibrillatorer, på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska

reaktioner från pulssensorn kan du bära bältet utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.

Den kombinerade effekten av fukt och slitage kan leda till att färg lossnar från pulssensorytan, vilket kan missfärga kläder. Om du använder parfym, solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Undvik kläder med färger som kan färga av sig på träningsenheten (särskilt träningsenheter med ljusa färger) när de bärs tillsammans.

DISTRAKTION

Att använda en smartklocka när du kör bil, cyklar, eller springer eller promenerar kan distrahera dig från din omgivning och orsaka en farlig situation. Vi rekommenderar att du undviker att använda Polar M600 under omständigheter där det kan riskera din säkerhet. Följ också lokala lagar och bestämmelser som förbjuder eller begränsar användningen av elektroniska enheter, till exempel när du kör.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

POLAR M600

Operativsystem	Wear OS by Google
Processor	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2GHz processor baserad på ARM Cortex-A7
Batterityp	500 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid (Android)	2 dagar/8 timmars träning
Drifttid (iOS)	1,5 dagar/8 timmars träning
Drifttemperatur	-10 °C till 50 °C
Laddningstid	Upp till två timmar.
Laddningstemperatur	0 °C till 40 °C
Material	Enhet: Corning® Gorilla® 3-glas polykarbonat/akrylnitrilbutadienstyren/glasfiber rostfritt stål polymetylmetakrylat Polyamid Armband: Silikon Polykarbonat Rostfritt stål
GPS-noggrannhet	Sträcka ±2 %, hastighet ±2 km/h
Samplingshastighet	1 s
Pulssensor	Optisk pulsmätning med 6 LED-lampor
Sensorer	Accelerometer, ljussensor, gyroskop, vibrationsmotor, mikrofon
Vattenresistens	Lämplig för simning (IPX8 10 m)

Minneskapacitet	4 GB internt minne + 512 MB RAM
Display	1,30”, 240 x 240 pixel, 260ppi transmittiv TFT-skärm
Vikt	63 g
Mått	45 x 36 x 13 mm

Sportklockan Polar M600 fungerar med smarttelefoner som kör Android 4.4 och högre eller iOS 10.0 och högre. Besök g.co/WearCheck på din telefon för att se om den är kompatibel med Wear OS by Google.

Använder Bluetooth® trådlös kommunikation.

Din M600 är kompatibel med följande pulssensorer från Polar: Polar H6 och H7.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten.

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringssystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorin på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.

Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

ANSVARSFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

4.0 SWE 09/2018