

**POLAR®**

## **POLAR M600**



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék .....	2
<b>Első lépések .....</b>	<b>9</b>
Bevezetés a Polar M600 használatába .....	9
Az M600 töltése .....	9
Az akkumulátor üzemideje .....	11
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető értesítések .....	11
Az M600 be- és kikapcsolása .....	11
Az M600 bekapcsolása .....	11
Az M600 kikapcsolása .....	11
Az M600 beállítása .....	12
Felkészülés a beállításhoz .....	12
A telefon és az M600 párosítása .....	12
A Polar alkalmazás aktiválása az M600 készüléken .....	13
Az M600 készüléket wi-fihez való csatlakoztatásához: .....	14
A szoftverfrissítéshez .....	14
Az M600 csatlakoztatási Wi-Fi hálózathoz .....	14
Az Wear OS by Google felhő szinkronizálás bekapcsolása .....	15
Az M600 készüléket wi-fihez való csatlakoztatásához: .....	15
A Wi-Fi be- és kikapcsolása .....	15
<b>Az M600 alkalmazása .....</b>	<b>16</b>
Menük felépítése .....	16
Kezdőképernyő .....	16
Gyorsmenü .....	16
Alkalmazások menü .....	17
Az alkalmazások menü megnyitása .....	18
Alkalmazások megnyitása és használata .....	18
Értesítők .....	18
Az értesítők megtekintése .....	19
Értesítővel kapcsolatos lehetőségek .....	19
Értesítő bezárásához .....	19
Állapotjelző ikonok .....	19
Alkalmazások menü .....	20
További alkalmazások beszerzése .....	20
Napirend .....	21
A napirend megtekintése .....	21
Alarm (riasztás) .....	21
Riasztás beállításához .....	21
A megszólaló riasztás kikapcsolása .....	22
Riasztás késleltetése .....	22
Névjegyzék .....	22
Telefon nyomon követése .....	23
A telefon megszólaltatása .....	23
Fitt .....	23
A napi tevékenységi szint megtekintése .....	23
Fitnessz edzés .....	23
Edzés indítása .....	24
Play Store áruház .....	24
A Play Store alkalmazás automatikus frissítéseinek be- és kikapcsolása .....	24
A Polar alkalmazás .....	24

Edzés az M600-asán található Polar alkalmazás segítségével .....	24
Sport profilok .....	25
Polar funkciók .....	25
Emlékeztetők .....	26
Bejelentkezés a Calendar alkalmazásba .....	26
Emlékeztető beállítása .....	26
Emlékeztető módosítása befejezetre az alkalmazás segítségével .....	26
Stopper .....	26
A stopper indítása .....	27
A stopper szüneteltetéséhez .....	27
A stopper újraindítása .....	27
A stopper alaphelyzetbe állítása .....	27
Időzítő .....	27
Időzítő beállításához .....	27
Az időzítő szüneteltetése .....	28
Az időzítő újraindítása .....	28
A stopper alaphelyzetbe állítása .....	28
Az időzítő elvetése .....	28
Fordítás .....	28
Az M600 navigálása .....	28
Az M600-on található gombfunkciók .....	30
Elülső gomb .....	30
Oldalsó bekapcsológomb .....	31
Az érintőképernyő használata .....	31
Csuklómozdulatok .....	31
A csuklómozdulatok funkció bekapcsolása .....	31
A képernyő sötétítése és felébresztése .....	32
A képernyő elsötétítéséhez .....	32
A képernyő felébresztéséhez .....	32
Az Android és az iOS számára elérhető M600 funkciók .....	32
Kommunikáció .....	34
Szöveges üzenetek .....	34
Szöveges üzenetek olvasása az M600-ason .....	34
Szöveges üzenet elolvasása .....	34
Szöveges üzenetek megválaszolása az M600-asról .....	34
Szöveges üzenet megválaszolása .....	34
Szöveges üzenetek küldése az M600-asról .....	35
Szöveges üzenet küldése .....	35
Telefonhívások .....	35
Bejövő hívások kezelése az M600 készüléken .....	35
Bejövő hívás visszautasítása .....	35
Telefonhívások indítása az M600 készülékről .....	35
Telefonhívás indításához .....	36
E-mailek .....	36
E-mailek olvasása az M600 készüléken .....	36
E-mailek olvasása .....	36
E-mailek megválaszolása az M600 készüléken .....	36

E-mailek megválaszolása .....	36
E-mailek küldése az M600 készülékről .....	37
E-mailek az iPhone-nal párosított M600-ason. ....	37
A Rich Gmail kártyák bekapcsolása .....	37
Zene az M600-ason .....	37
A telefonon játszó zene vezérlése .....	37
A zenelejátszó vezérlő gombjai az okosórán .....	37
Google Assistant .....	37
Az „Ok Google” beszédfelismerő funkció aktiválásához. ....	38
A Google Assistant megnyitásához .....	38
Milyen kérdéseket tehet fel a Google Assistant alkalmazásnak? .....	38
Az M600 önálló használata .....	38
<b>Edzés a Polar készülékkel .....</b>	<b>40</b>
A Polar alkalmazás és a Polar Flow .....	40
A Polar alkalmazás .....	40
Az alkalmazás beszerzése .....	40
Polar Flow alkalmazás .....	40
Edzési adatok .....	40
Tevékenységi adatok .....	41
A beállítások módosítása és az edzés megtervezése .....	41
Polar Flow webes szolgáltatás .....	41
Hírcsatorna, felfedezés és napló .....	41
Előrehaladás .....	41
Közösség .....	42
Programok .....	42
Az edzés megtervezése .....	42
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	42
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	43
Duration Target (cél időtartam) .....	44
Distance target (Távolsági cél) .....	44
Calorie target (Kalória cél) .....	44
Interval target (intervallum cél) .....	44
Phased target (szakaszos cél) .....	44
Kedvencek .....	45
Szinkronizáld a célokat a sportórával .....	45
Polar alkalmazás menü .....	45
Edzés .....	46
Mai nap .....	46
Pulzusom .....	47
Szinkronizálás .....	47
Navigálás a Polar alkalmazásban .....	47
A Polar alkalmazás megnyitása .....	47
Az érintőképernyő és a csuklómozdulatok segítségével navigálhat a Polar alkalmazásban .....	48
Menük, listák és összefoglalók böngészése .....	48
Elemek kiválasztása .....	48
Előző menüpontba lépés .....	48
A Polar alkalmazás bezárása .....	48
A Polar alkalmazás navigálása az elülső gomb segítségével .....	48
Navigálás a Polar alkalmazásban hangvezérlés segítségével .....	48
Az „Ok Google” beszédfelismerő funkció aktiválásához. ....	48
Edzés indítása .....	49
Az edzés szüneteltetése .....	49

Edzés a Polar alkalmazással .....	49
Az M600 hordása .....	49
Edzés indítása .....	50
Edzés indítása .....	50
Engedélyek engedélyezése és letiltása .....	51
Edzés indítása a megjelölt edzési céllal .....	51
Edzés indítása a mai napra betervezett edzési céllal .....	52
Edzés indítása egy másik napra betervezett edzési céllal .....	52
Edzés indítása kedvenc edzési céllal .....	52
Edzés közben .....	52
Edzési nézetek .....	52
Az edzési nézetek böngészése .....	52
Automatikus kör nézet .....	53
Az automatikus kör nézet megtekintése .....	53
A korábbi körök megtekintése .....	53
Edzés közbeni funkciók .....	54
Egy megtett kör jelöléséhez .....	54
A kijelző bekapcsolva tartásához .....	54
Az érintőképernyő lezárásához .....	54
Az érintőképernyő feloldásához .....	55
A zenelejátszó vezérlése .....	55
Szakaszok kihagyásához .....	55
Kilépés a Polar alkalmazásból az edzés leállítása nélkül .....	55
Visszatérés az edzéshez .....	56
Edzési összefoglaló az edzés alatt .....	56
Az edzési összefoglaló nézet megtekintése .....	56
Edzés szüneteltetése/leállítása .....	57
Az edzés szüneteltetése .....	57
Szüneteltetett edzés folytatása .....	57
Az edzés leállítása .....	57
Edzés után .....	58
Edzési összefoglaló az M600-asán .....	58
Az edzési összefoglaló megtekintése később .....	59
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	59
Edzési adatok a Polar Flow webes szolgáltatásban .....	59
GPS funkciók .....	60
Szinkronizálás .....	60
Az edzési adatok automatikus szinkronizálása .....	60
Módosított beállítások szinkronizálása .....	61
Az aktivitási adatok és módosított beállítások kézi szinkronizálása (iPhone felhasználók) .....	61
Az edzés megtervezése .....	61
Edzési cél létrehozása a Polar Flow alkalmazás segítségével .....	62
Quick Target (gyors cél) .....	62
Phased target (szakaszos cél) .....	62
Edzési cél létrehozása a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével .....	62
Quick Target (gyors cél) .....	62
Phased target (szakaszos cél) .....	63
Kedvencek .....	63
Kedvencek .....	64
Szerkesztheti a kedvenc edzési céljait a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. ....	64
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez .....	64
Kedvencek szerkesztése .....	64

Kedvenc eltávolítása .....	64
Pulzusmérő párosítása a Polar alkalmazással .....	65
A Polar Bluetooth® pulzusmérő párosítása az M600-asán található Polar alkalmazással .....	65
A Polar Bluetooth® pulzusmérő és a Polar alkalmazás párosításának megszüntetése .....	66
<b>Polar funkciók .....</b>	<b>67</b>
Sport profilok .....	67
Polar Sport profilok a Flow webes felületen .....	67
Sport profil hozzáadása .....	68
Sport profil szerkesztése .....	68
Alapadatok .....	68
Pulzus .....	68
Sebesség/tempó beállítások .....	68
Edzési nézetek .....	68
Mozdulatok és visszajelzések .....	70
GPS és magasság .....	70
Polar Smart Coaching funkciók .....	71
24/7 Aktivitás-követés .....	71
Aktivitási cél .....	71
Tevékenységi adatok .....	72
Inaktivitási figyelmeztetés .....	73
Alvással kapcsolatos információ a Flow webes felületen és a Flow alkalmazásban .....	74
Aktivitással kapcsolatos adatok a Polar Flow alkalmazás és a webes szolgáltatásban .....	74
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	75
Okos kalóriák .....	75
Polar Sleep Plus™ .....	75
Alvási adatok a Polar alkalmazásban .....	76
Az alváskövetés manuális leállításához .....	76
Alvási adatok kártya és alvásszösszesítés .....	76
Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen .....	77
Edzés intenzitása .....	77
Edzés haszna .....	78
Futó program .....	79
Futási index .....	80
Rövidtávú elemzés .....	80
Férfiak .....	80
Nők .....	81
Hosszútávú elemzés .....	81
Pulzustartományok .....	82
Lépésritmus mérése csuklómozgás alapján .....	82
Úszás .....	83
Úszási eredmények (úszómedencében) .....	83
Úszási stílusok .....	83
Tempó és távolság .....	83
Csapások .....	84
Swolf .....	84
A medencehossz beállítása .....	84
A medencehossz beállításához .....	84
Úszóedzés indítása .....	84
<b>Settings (beállítások) .....</b>	<b>86</b>
Hozzáférési beállítások .....	86
A Beállítások menü megnyitása .....	86
Képernyő beállítások .....	86

A kijelző fényerejének beállítása .....	86
A Mindig be lehetőség ki-/bekapcsolása .....	86
A beállítás megváltoztatása az M600-on .....	86
A beállítás megváltoztatása a telefon segítségével .....	86
A képernyőzár be/kikapcsolása .....	87
A képernyőzár bekapcsolásához .....	87
A képernyőzár kikapcsolásához .....	87
Az érintőképernyő be-/kikapcsolása .....	87
A betűméret beállítása .....	88
Az M600 képernyőjének kicsinyítése és nagyítása .....	88
Óralap beállításai .....	88
A karóra számlapjának megváltoztatása az M600-on .....	88
A karóra számlapjának megváltoztatása telefonról .....	89
További M600 óralapok letöltéséhez .....	89
Óralapok kiegészítő adatai .....	89
Az óralapok kiegészítő adatainak hozzáadásához .....	89
Akkumulátor-kímélő .....	89
Az akkumulátor-kímélő be/kikapcsolása .....	90
Az M600 értesítési beállításai .....	90
Az előnézeti beállítások módosításához .....	90
Az M600 Ne zavarjanak üzemmódjának bekapcsolásához .....	90
Értesítők a párosított telefonról .....	91
Alkalmazások letiltásához .....	91
Alkalmazások tiltásának feloldása .....	91
Az értesítési rezgés erősségének beállítása .....	91
Csatlakoztatott telefon lenémítése .....	92
Dátum és idő beállítások .....	92
A dátum és idő beállítások módosításához .....	92
Repülési üzemmód .....	92
A repülési üzemmód ki/bekapcsolása .....	92
Házimozi mód .....	93
A Házimozi mód bekapcsolása .....	93
A Házimozi mód kikapcsolása .....	93
Engedélyek .....	93
Az engedély beállítások módosítása .....	93
Nyelvi beállítások .....	93
Az M600 nyelvének módosítása .....	94
Újraindítás és visszaállítás .....	95
Az M600 újraindítása .....	95
Az M600 leválasztásához és a gyári beállítások visszaállításához .....	95
Az M600 és a telefon újrapárosításához .....	96
Az M600 leválasztásához .....	96
Az M600 visszaállítása gyári beállításokra .....	96
Az M600 és a telefon újrapárosításához .....	96
A rendszerszoftver frissítése .....	96
Frissítés ellenőrzési kézikönyv .....	96
Szoftverfrissítés telepítése .....	97
A Polar alkalmazás frissítése .....	97
A Polar alkalmazás manuális frissítése .....	97
<b>Fontos információk .....</b>	<b>98</b>
Az M600 készülék gondozása .....	98
Tárolás .....	98

Szervizelés .....	98
A csuklópánt eltávolítása .....	99
A csuklópánt eltávolítása .....	99
A csuklópánt visszacsatolása .....	99
Ártalmatlanítással kapcsolatos információk .....	99
Óvintézkedések .....	99
Interferencia .....	100
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	100
Figyelemelterelés .....	101
Műszaki specifikáció .....	101
Polar M600 .....	101
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	102
A Polar termékek vízállósága .....	102
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	103
Felelősség kizárása .....	104



# ELSŐ LÉPÉSEK

## BEVEZETÉS A POLAR M600 HASZNÁLATÁBA

Gratulálunk az új Polar M600 Wear OS by Google™ készülékéhez!

A Polar M600 ötvözi az Wear OS by Google kényelmét a Polar hatékony sport funkcióival. Tökéletes az edzés valamint a 24/7 tevékenységei követéséhez a Polar alkalmazás segítségével.

A Polar M600 sportórák az Android™ 4.4 vagy újabb illetve az iOS® 10.0 vagy újabb verziójával kompatibilisek. Az iPhone felhasználóknak 5-ös vagy annál újabb modellel kell rendelkezniük. A [g.co/WearCheck](https://g.co/WearCheck) oldalt a telefonjával felkeresve megtudhatja, hogy készüléke kompatibilis-e az Wear OS by Google alkalmazással. Párosítsa az új Polar M600-át az okostelefonjával és élvezze az Wear OS by Google okosóra funkciókat. Például, a következőket teheti:

- [Értesítéseket](#) kaphat a telefonjáról az óráján
- [E-mailek](#) megválaszolása
- A telefonon játszó [zene](#) vezérlése

Az okosórát egy wi-fi hálózathoz csatlakoztatva alkalmazásokat, játékokat, és óralapokat is letölthet a Play Store áruházból.

Az M600 továbbá rendelkezik csukló alapú pulzuszórával és integrált [GPS](#)-el is. Valamint, egyedi Polar intelligens edzési funkciókat is szerezhet be az okosórájára a [Polar alkalmazás](#) segítségével. Engedje, hogy az új sport optimalizálású okosórája aktívabb és egészségesebb életmódra ösztönözze.

A [Polar Flow](#) az online ablak, amivel nyomon követheti az edzését, az aktivitását és az alvását is. A Flow webes szolgáltatással és az okostelefonján található Polar Flow alkalmazással együtt az M600 segít hatékonyan edzeni és megérteni, hogyan befolyásolják jólétét napi döntései és szokásai.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új Polar M600 sportórával. Az M600 videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogasson el a [support.polar.com/en/M600](https://support.polar.com/en/M600) honlapra. Az Wear OS by Google-rel kapcsolatos további információkért keresse fel az [Wear OS by Google Help Center](#) részt.

## AZ M600 TÖLTÉSE

Az M600 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

Az M600-at a számítógépe USB csatlakozóján keresztül is töltheti az értékesítési csomagban található töltőkábel segítségével.

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági

jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.



**i** A Polar termékeit ne töltsé 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

A kábel mágneses vége az M600 töltőcsatlakozójának a helyére ugrik, ha az megfelelően van csatlakoztatva az okosórájához. Az M600 rövid rezgéssel jelzi a töltés megkezdését. Ha az okosórát bekapcsolt állapotban dugja fel tölteni, az M600 kezdőképernyőjén egy kicsi villámot fog látni. Megtekintheti az okosóra töltöttségi szintjét, ha a kezdőképernyő tetejétől lefelé pöccint. Egy animált akkumulátor ikon jelenik meg a kijelzőn, ha az okosórát kikapcsolt állapotban dugja fel tölteni. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az M600 töltése kész. Akár két órát is igénybe vehet az M600-as teljesen lemerült akkumulátorának a feltöltése.

1. Csukló alapú pulzusmérő érzékelők
2. Töltőcsatlakozó



**!** Az M600 töltésének befejezését követően húzza ki a töltőkábelt a számítógépe USB csatlakozójából, vagy a fali adapterből. Ha a töltőkábelt az áramforráshoz csatlakoztatva hagyja, a kábel mágneses vége vonzani fogja a vastartalmú tárgyakat, rövidzárlatot okozhat, amely kárt tehet az áramkörben, túlmelegedéshez, tűzhöz vagy robbanáshoz is vezethet.

**i** Ne hagyja hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára. Ne töltsé az elemet 0°C alatti, illetve +40 °C feletti hőmérsékleten, vagy ha az USB

port nedves, vagy izzadsággal szennyezett. Ha az M600 USB portját nedvesség érte, a töltőkábel csatlakoztatása előtt hagyja azt megszáradni.

## AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemelési ideje

- 2 nap / 8 óra edzés az Android telefonnal párosított M600 készüléken.
- 1,5 nap / 8 óra edzés az iPhone telefonnal párosított M600 készüléken.

Az üzemidőt számos tényező, például az M600 használati környezeti hőmérséklete, a használt funkciók, ha a kijelző Mindig be üzemmódban van, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az M600-at, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

## ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÉRTESEK

Ha az M600 akkumulátor feszültségi szintje 15% vagy az alá esik, egy értesítés jelenik meg, amely mutatja a töltöttségi szintet, valamint a takarékos üzemmód állapotát. Koppintson az értesítőre a **takarékos üzemmód be/kikapcsolásához**. A takarékos üzemmód automatikusan bekapcsol ha a töltöttségi szint 5%-ra esik le.

Mivel a GPS rögzítés a takarékos üzemmódban KI van kapcsolva, a készülék egy értesítést küld Önnek, ha takarékos üzemmódban szeretné elkezdni az edzést a Polar alkalmazással, vagy ha az akkumulátor töltöttségi szintje 5% alá esik edzés közben.

Amikor a kijelző nem kapcsol be a csuklómozdulatra vagy az oldalsó bekapcsológomb megnyomására, az akkumulátor lemerült és az M600 alvó üzemmódba lépett. Ebben az esetben fel kell töltenie az M600-asát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

 Gyorsan megtekintheti, hogy az M600-as töltöttségi szintjét, ha a kezdőképernyő tetejéről lefele pöccint.

## AZ M600 BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

### AZ M600 BEKAPCSOLÁSA

- Nyomja meg és tartsa lenyomva az oldalsó bekapcsológombot, amíg megjelenik a Polar logó a képernyőn.

### AZ M600 KIKAPCSOLÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd görgesse végig a menüt, és koppintson a **System** (rendszer) lehetőségre.
2. Koppintson a **Power off** (kikapcsolás) lehetőségre.
3. A pipa ikonra koppintva megerősítheti a kikapcsolást.

# AZ M600 BEÁLLÍTÁSA

A Polar M600 sportórák az Android 4.4+ vagy iOS 10.0+ verzióival kompatibilisek. Az iPhone felhasználóknak 5-ös vagy annál újabb modellel kell rendelkezniük. A [g.co/WearCheck](https://g.co/WearCheck) oldalt a telefonjával felkeresve megtudhatja, hogy készüléke kompatibilis-e az Wear OS by Google alkalmazással.

## FELKÉSZÜLÉS A BEÁLLÍTÁSHOZ

1. Hogy az M600 elegendő energiával rendelkezzen a beállítási művelethez, csatlakoztassa az M600 készüléket egy áram alatt lévő USB porthoz a számítógépén, vagy egy fali USB tápadapterhez. Győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500 mA-t biztosít.
2. Kapcsolja be M600 készülékét az oldalsó hálózati kapcsolónak a Polar logó megjelenéséig történő nyomva tartásával. Az operációs rendszer első alkalommal történő indítása ezt követően néhány percet vesz igénybe.
3. A beállítás megkezdéséhez koppintson az M600 érintőképernyőjére. Ezután lefelé vagy felfelé történő pöccintésekkel keresse meg és válassza ki a használni kívánt **nyelvet**. Ha nem megfelelő nyelvet választott ki, balról jobbra pöccintve visszaléphet a nyelvi beállításokhoz.
4. Győződjön meg róla, hogy okostelefonja kapcsolódik az internethez és a Bluetooth be van rajta kapcsolva.
5. Győződjön meg róla, hogy a Google™ Search és a Google Play™ szolgáltatás alkalmazások naprakészek legyenek Android telefonján. Ha iPhone készüléket használ, ellenőrizze, hogy az rendelkezik az iOS operációs rendszer legújabb verziójával.
6. A beállítás során tartsa az M600 készüléket és a telefont egymáshoz közel.


## A TELEFON ÉS AZ M600 PÁROSÍTÁSA

Az okosóra és a telefon összekapcsolásához telepítenie kell az Wear OS by Google alkalmazást a telefonjára.

1. Telepítse az Wear OS by Google alkalmazást okostelefonjára a Google Play vagy az App Store áruházból. Vagy, ha az Wear OS by Google alkalmazás már megtalálható a telefonján, frissítse azt a legújabb verzióra.




*Ha korábban már feltelepítette az Wear OS by Google alkalmazást a telefonjára, és egy másik eszköz már csatlakozik hozzá, nyissa meg a mobil alkalmazást és (Androidos telefonon) válassza ki az **Add a new watch** (új óra hozzáadása) lehetőséget a képernyő tetején, az eszköz neve mellett meg legördülő menüből, vagy (iPhone-on) koppintson a képernyő jobb felső sarkában található három pontra, és válassza ki a **Párosítás hordozható eszközzel** lehetőséget. Ezt követően kövesse az alábbi utasításokat a 3. lépéstől.*

2. Amikor megnyitja a telefonján található Wear OS by Google alkalmazást, az automatikusan felkínálja Önnek az óra beállítását.
3. Pöccintsen felfelé az M600-on az óra kódjának megtekintéséhez majd adja meg ugyanezt a kódot a telefonon.
4.  Android telefonnal rendelkező felhasználóknak: A telefonon megjelenik a Bluetooth párosítási párbeszédpanel. Győződjön meg róla, hogy az M600-on és a telefonon lévő párosítási kód egyezik-e. Koppintson a **Pair** (párosítás) vagy **OK** gombra.

iPhone felhasználóknak: Fogadja el a telefonon megjelenő Bluetooth párosítási kérést a **Pair** (párosítás) vagy **OK** gombra koppintva. A készülékek összekapcsolását jóvá kell hagyni: Győződjön meg róla, hogy az M600-on és a telefonon lévő párosítási kód egyezik-e, majd koppintson a **CONFIRM** (jóváhagyás) gombra.

5. A párosítást követően egy megerősítő üzenet jelenik meg az M600-on és a telefonján is. Ezt követően, egy kis időbe fog telni, míg a telefonja és az M600 befejezik a szinkronizálást.
6. A telefon és az M600 párosításának befejezéséhez a telefonról az M600-ra kell másolnia a Google fiókját. Ahhoz, hogy használni tudja az alkalmazásokat az okosórán, szüksége lesz egy Google fiókra a Polar M600 készüléken. Emellett bizonyos beállításokat is engedélyeznie kell, például az Wear OS by Google értesítéseinek megjelenítését a telefonon, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki a Polar M600 Wear OS by Google okosórából. A beállítások elvégzéséhez kövesse a telefonon megjelenő utasításokat.

 *iPhone felhasználóknak: Ha még nem rendelkezik Goggle fiókkal, ebben a lépésben létre kell hoznia egyet. Koppintson a **CONTINUE** (folytatás) lehetőségre, amikor megjelenik a **Sign in to your Google account** (jelentkezzen be a Google fiókjába) üzenet, majd koppintson a **Create account** (fiók létrehozása) lehetőségre.*

7. Amikor a párosítás befejeződött, az M600 készüléken megnyílik az idő nézet, illetve a **Polar M600 Connected** (Polar M600 csatlakoztatva) felirat a telefon Wear OS by Google alkalmazásának bal felső sarkában.

Az eredeti szinkronizálást követően az új okosóra egy oktatóprogramot fog elindítani, amely bemutatja az órával kapcsolatos első lépéseket. Átlapozhat a bemutatáson, amit követően folytathatja az eszköze beállítását. Vagy át is ugorhatja a bevezetőt ideiglenesen, ha lefelé pöccint az oktató kártyán, majd később visszatérhet hozzá, ha a képernyő alján található oktató kártyát felfelé pöccinti.

## A POLAR ALKALMAZÁS AKTIVÁLÁSA AZ M600 KÉSZÜLÉKEN

Az okosóráján aktiválnia kell a Polar alkalmazást ahhoz, hogy a legtöbbet hozhassa ki az új Polar M600 készülékéből, valamint hogy használni tudja a Polar aktivitást követő- és edző funkcióit. Ehhez először telepítse a Polar Flow alkalmazást okostelefonjára. Ha a Polar Flow mobil alkalmazás már megtalálható a telefonján, győződjön meg róla, hogy az naprakész, majd kövesse az alábbi utasításokat a 2. lépéstől.

1. Menjen a Google Play vagy az App Store webáruházba a mobil eszközön, keresse ki, és töltsse le a Polar Flow alkalmazást.
2. Nyissa meg a Polar Flow alkalmazást a telefonján.

iPhone felhasználóknak: A folytatáshoz nyissa meg a Polar alkalmazást az M600 készüléken az első gomb megnyomásával. Majd koppintson a **Start** gombra a telefonján.

3. Adja meg, hogy a bal vagy jobb csuklóján viseli-e az M600 készüléket majd koppintson a **Continue** (folytatás) elemre. iPhone felhasználóknak: koppintson a **Save and Sync** (Mentés és szinkronizálás) gombra.
4. Jelentkezzen be Polar-fiókjával vagy hozzon létre újat.
5. Ha sikeresen aktiválta a Polar alkalmazást az M600 készüléken, a „Beállítás befejeződött” üzenet jelenik meg.



**iPhone felhasználók figyelme!** Az M600 készüléket manuálisan csatlakoztatni kell egy wi-fi hálózathoz. A wi-fi kapcsolat lehetővé teszi a Google Play alkalmazás használatát az M600 készüléken, illetve a Polar alkalmazás frissítését és a további Wear OS by Google alkalmazások letöltését.



Android telefontal rendelkező felhasználóknak: Ha a beállítás során az Wear OS by Google felhő szolgáltatással csatlakozott az M600 készülékhez, az M600 automatikusan képes csatlakozni a telefonon tárolt wi-fi hálózatokhoz. További információért lásd: [Csatlakozás wi-fi hálózathoz](#).

## AZ M600 KÉSZÜLÉKET WI-FIHEZ VALÓ CSATLAKOZTATÁSÁHOZ:

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a beállítások ikonra.
4. Görgessen le a **Settings** (beállítások) menüben, keresse meg, majd koppintson a **Connectivity** (csatlakoztatás) lehetőségre.
5. Koppintson a **Wi-Fi** lehetőségre.
6. Koppintson a **+Add network** (hálózat hozzáadása) lehetőségre.
7. Várja meg, amíg az óra megkeresi az elérhető wi-fi hálózatokat, majd koppintson a megfelelő hálózatra.
8. Ha a csatlakozáshoz jelszóra van szükség, koppintson az **Enter on phone** (jelszó megadása a telefonon) lehetőségre. A telefonon adja meg a jelszót, majd koppintson a **Connect** (csatlakoztatás) lehetőségre.

## A SZOFTVERFRISSÍTÉSHEZ

Az M600 készülék beállítása után frissítenie kell a szoftvert a legújabb rendszerfrissítések letöltéséhez és a megbízható működés biztosításához. Ellenőrizze azt is, hogy az M600 rendelkezik a Polar alkalmazás legfrissebb verziójával.

- Az M600 készülékhez tartozó négy szoftver legújabb verziójának számát lásd: [kiegészítő dokumentum](#).
- A(z) [kiegészítő dokumentum](#) segít frissíteni az M600 készülékhez tartozó négy szoftverelemet, ha az Wear OS by Google 2.0 operációs rendszert használja.

Készen is vagyunk, jó szórakozást!



*Ne feledje, hogy egyszerre csak egy Androidos telefontal, iPhone-nal vagy táblagéppel párosíthatja az M600 készülékét. A gyári beállítások visszaállítását követően párosíthatja az M600 készülékét egy új táblagéppel vagy telefontal.*

## AZ M600 CSATLAKOZTATÁSI WI-FI HÁLÓZATHOZ

Az M600 készülék csatlakoztatása egy wi-fi hálózathoz lehetővé teszi a Google Play áruház alkalmazás használatát az M600 készüléken, illetve a Polar alkalmazás frissítését és a további Wear OS by Google alkalmazások letöltését.



*Csak az Android telefontal párosított M600 készülékekre vonatkozik*

Az M600 automatikusan képes csatlakozni az elmentett Wi-Fi hálózatokhoz, ha megszakad a telefonjával létesített Bluetooth kapcsolat. Amíg az Android telefonja csatlakoztatva van egy Wi-Fi hálózathoz vagy egy mobilhálózathoz, valamint az M600 is csatlakozik egy Wi-Fi hálózathoz addig az okosórája szinkronizálva marad a telefonjával, így még akkor is megkapja az értesítéseket az M600 készüléken, ha a telefonját a másik szobában hagyja.

A telefonja és az M600 az adatokat az Wear OS by Google felhő szinkronizáláson keresztül osztják meg. Tehát, ehhez be kell kapcsolnia a felhő szinkronizálást a telefonján található Wear OS by Google alkalmazásban.

## AZ WEAR OS BY GOOGLE FELHŐ SZINKRONIZÁLÁS BEKAPCSOLÁSA

1. Koppintson a Beállítások ikonra a telefonján található Wear OS by Google alkalmazásban.
2. Koppintson az **Privacy & personal data** (adatvédelem és Személyes adatok) lehetőségre.
3. Majd koppintson a **Cloud sync** (felhő szinkronizálás) lehetőségre.
4. Mozdítsa a kapcsolót a **On** (be) pozícióba.

*Az Android telefonnal és az iPhone készülékkel párosított Polar M600 készülékekre vonatkozik*

## AZ M600 KÉSZÜLÉKET WI-FIHEZ VALÓ CSATLAKOZTATÁSÁHOZ:

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a beállítások ikonra.
4. Görgessen le a **Settings** (beállítások) menüben, keresse meg, majd koppintson a **Connectivity** (csatlakoztatás) lehetőségre.
5. Koppintson a **Wi-Fi** lehetőségre.
6. Koppintson a **+Add network** (hálózat hozzáadása) lehetőségre.
7. Várja meg, amíg az óra megkeresi az elérhető wi-fi hálózatokat, majd keresse meg és koppintson a megfelelő hálózatra.
8. Ha a hálózat jelszót igényel, azt a telefonon kell megadnia. Koppintson az **Enter on phone** (jelszó megadása a telefonon), a telefonon írja be a jelszót, majd koppintson a **Connect** (csatlakoztatás) lehetőségre.

## A WI-FI BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Connectivity** (csatlakoztatás) lehetőségre.
2. Koppintson a **Wi-Fi** lehetőségre.
3. Koppintson a **Wi-Fi** lehetőségre az **Automatikus wi-fi** vagy a **wi-fi kikapcsolása** beállításhoz.

Görgesse végig a wi-fi menüt, és koppintson az **About Wi-Fi** (a wi-fi funkcióról), ha többet szeretne megtudni a hordható wi-fi készülékről, vagy keresse fel az [Wear OS by Google súgó](#) oldalt.

# AZ M600 ALKALMAZÁSA

## MENÜK FELÉPÍTÉSE KEZDŐKÉPERNYŐ

Az okosóra felfedezésének a kezdő pontja a home screen (home screen). A kezdőképernyőn megtekintheti az aktuális időt. A karóra számlapjától függően egyéb információk is megjelenhetnek. További információért olvassa el az [Óralap beállításai](#) című részt.



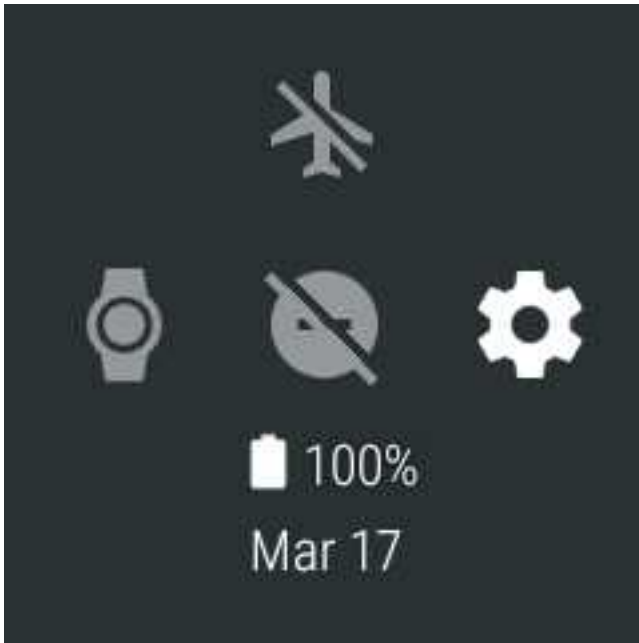
A kezdőképernyőn megtekintheti az [értesítőket](#), amelyek különböző fontos információkat tartalmaznak, valamint az M600 állapotát is. Ha többet szeretne megtudni a különböző állapotokról, olvassa el az [Status icons](#) (állapotikonok) részt.

Az oldalsó bekapcsológomb megnyomásával, vagy a csuklója megrázásával bárhonnán megnyithatja a kezdőképernyőt az M600-asán belül. Ha többet szeretne megtudni a különböző állapotokról, olvassa el az [Navigating the M600](#) (az M600 navigálása) részt.

## GYORSMENÜ

A kezdőoldal tetejéről lenyithatja a Gyors beállítások menüt, amely a következő funkciókat tartalmazza:





[Airplane mode](#) (repülési üzemmód): koppintásra a repülési üzemmód bekapcsol.



[Theater mode](#) (Házimozi mód): koppintásra a kijelző teljesen kikapcsol.



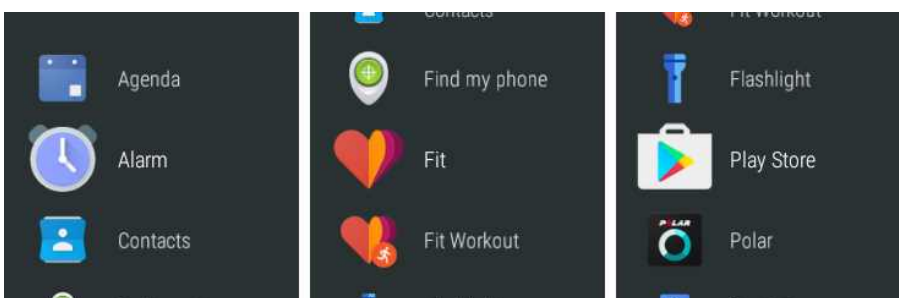
[Do not disturb mode](#) (Ne zavarjanak mód): az M600 értesítéseinek elnémításához koppintson ide.

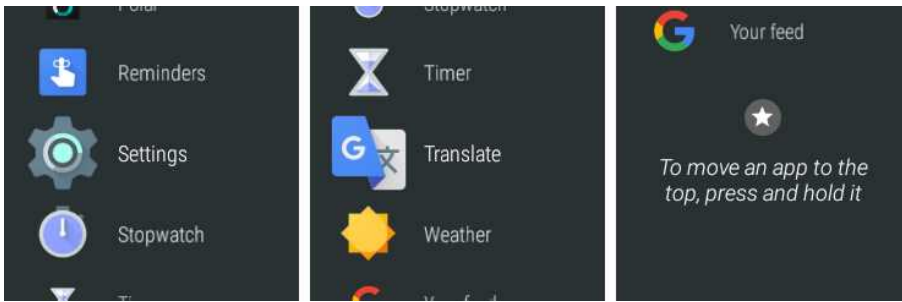


[Settings](#) (beállítások): a Beállítások alkalmazás megnyitásához koppintson ide.

## ALKALMAZÁSOK MENÜ

Az alkalmazások menü az M600-asán használt valamennyi alkalmazás ikonját jeleníti meg.





## AZ ALKALMAZÁSOK MENÜ MEGNYITÁSA

- Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot.

## ALKALMAZÁSOK MEGNYITÁSA ÉS HASZNÁLATA

- Az alkalmazásokat az adott alkalmazás ikonjára történő koppintással indíthatja el.

VAGY

- Továbbá, az „Ok Google, open (az alkalmazás neve)” parancs segítségével bármelyik alkalmazást megnyithatja ha a kezdőképernyő aktív.

Az M600 alapértelmezett alkalmazásairól az [Alkalmazások menü](#) című fejezetben talál további információkat.

## ÉRTESÍTŐK

Az M600 értesítőit az okosóra alkalmazásaiban vagy a telefonján is megtekintheti. Ha engedélyezte, hogy az értesítők megjelenjenek az M600 készüléken, azok a kezdőképernyőn jelennek meg. További információkért olvassa el az [Értesítési beállítások](#) című fejezetet.

Az M600 kezdőképernyőjén a következő állapotikon jelenik meg, ha olvasatlan értesítője van:



Az ikon melletti szám az új értesítések számát jelzi.

## AZ ÉRTEŚITŐK MEGTEKINTÉSE

1. Pöccintsen felfele a képernyő aljáról, vagy fordítsa el a csuklóját magától.
2. Koppintson az értesítőre a teljes szöveg megnyitásához.
3. További értesítők megtekintéséhez (ha van) pöccintsen többször felfele a képernyő aljáról, vagy többször fordítsa el a csuklóját magától.

## ÉRTEŚITŐKKEL KAPCSOLATOS LEHETŐSÉGEK

Bizonyos értesítőkön különböző műveleteket végezhet.

1. Koppintson egy értesítőre a teljes szöveg megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé a képernyő aljáról az elérhető műveletek megnyitásához.
3. Koppintson a kívánt lehetőségre (ha van). Például, archiválhatja a beérkezett e-maileket az M600-asáról.

## ÉRTEŚITŐ BEZÁRÁSÁHOZ

Ha elolvasta az értesítőn szereplő összes szükséges adatot:

1. Pöccintsen balról jobbra az értesítő összecsukásához.
2. Pöccintsen az értesítőn balra vagy jobbra annak bezárásához.

Ha elvet egy értesítőt az M600-asán, a hozzá tartozó értesítés is elvetésre kerül a telefonján.

## ÁLLAPOTJELZŐ IKONOK

Az M600 kicsi jelzőikonok segítségével jeleníti meg az okosóra aktuális állapotát.

A következő állapotjelző ikonok jelenhetnek meg az M600 készülék képernyőjén:



Az M600-asa nem csatlakozik a telefonjához



Töltés alatt



A repülési üzemmód be van kapcsolva



A GPS helymeghatározás be van kapcsolva



A Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva



Új értesítője van

## ALKALMAZÁSOK MENÜ

Az M600 a következő alapértelmezett funkciókat tartalmazza:

- [Agenda](#) (napirend)
- [Alarm](#) (riasztás)
- [Contacts](#) (névjegyzék)
- [Find my phone](#)\* (Telefon nyomon követése)
- [Fit](#) (fitt)
- [Fit Workout](#) (fitness edzés)
- Zseblámpa
- [Polar](#)
- [Play Store](#) (áruház)
- [Reminders](#) (emlékeztetők)
- [Settings](#) (beállítások)
- [Stopwatch](#) (stopper)
- [Timer](#) (időzítő)
- [Translate](#) (fordítás)
- Időjárás

*\*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600-ason*

További okosóra-alkalmazásokat a Google Play áruházból töltheti e a Polar M600 készüléken. A Play áruház használatához az M600 készüléken [csatlakoztassa az okosórát egy wi-fi hálózathoz](#).

### További alkalmazások beszerzése

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az aktív kezdőképernyőn az alkalmazások menü megnyitásához.
2. Keresse meg, majd koppintson a **Play Store** (Play áruház) lehetőségre.
3. Böngésszen az ajánlott alkalmazások között, vagy koppintson a nagyító ikonra a lista tetején a kereső megnyitásához.
4. Koppintson a telepíteni kívánt alkalmazásra.
5. Koppintson az **Install** (telepítés) lehetőségre az alkalmazás telepítéséhez az M600 készülékre.

Keresse fel a következő Wear OS by Google súgó lapot: [Wear OS by Google-rel működő alkalmazások keresése](#).



*Csak az Android telefonnal párosított M600 készülékekre vonatkozik*

Az ajánlott óra alkalmazások listájának a megtekintéséhez nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást a telefonján, majd görgessen le a „**Essential watch apps**„ (Lényeges karóra alkalmazások) lehetőséghez. A Google Play áruház megnyitásához, és az Wear OS by Google-t támogató javasolt alkalmazások nagyobb választékának megtekintéséhez kattintson a **MORE** (több) lehetőségre.



*Az Android telefon bizonyos alkalmazásai rendelkeznek Wear OS by Google okosóra-verzióval: Nyissa meg a **Play Store** (áruház) alkalmazást az M600 készüléken, és görgessen a kezdőolal aljára az **Apps on your phone** (alkalmazások a telefonon) lehetőségig > kattintson az okosórára telepíteni kívánt alkalmazásra > kattintson az **Install** (telepítés) lehetőségre. A telepítés után megtalálja az alkalmazás okosórára változatát az M600 alkalmazások menüjében. Az alkalmazásokkal kapcsolatos kérdésekkel forduljon az adott alkalmazás fejlesztőjéhez.*

## **NAPIREND**

A telefonja naptár alkalmazásába mentett események automatikusan megjelennek az M600-asán értesítések formájában. Továbbá megtekintheti a beosztását is.

### **A napirend megtekintése**

- Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd kattintson az **Agenda** (napirend) lehetőségre.

Megnyílik az adott napra szóló beosztása.

## **ALARM (RIASZTÁS)**

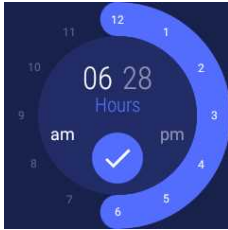
Riasztásokat állíthat be az M600-asán. A riasztások alatt az M600-asára rezeg és egy kártyát jelenít meg.



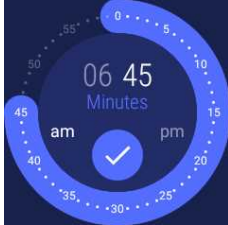
*Ne felejtse, ha az M600-asán állít be riasztást, az a telefonján nem fog megszólalni.*

### **Riasztás beállításához**

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd kattintson az **Alarm** (ébresztő) lehetőségre.
2. Állítsa be a kívánt órát az óra körön. A beállított óra megjelenik a kör közepén. Ha 12 órás formátumot használ, kattintással válassza ki az **am** vagy **pm** (de, du) lehetőséget.



3. A kívánt percre történő beállításhoz koppintson a percekre a kör közepén.
4. Állítsa be a kívánt percet a perc körben. A beállított perc megjelenik a kör közepén.



5. Koppintson a pipa ikonra.
6. A beállított idő alatti szövegre koppintva válassza ki a **One time** (egyszeri) vagy ismételt riasztást. Az előző képernyőre való visszalépéshez pöccintsen jobbra.
7. Koppintson az óra ikonra a rezgés bekapcsolásához (az óra ikon ekkor nincs áthúzva) vagy kikapcsolásához (az óra ikon át van húzva).
8. Koppintson a pipa ikonra a riasztás beállításához.

### A megszólaló riasztás kikapcsolása

- Koppintson az ébresztőóra ikonra, vagy pöccintsen jobbra.

### Riasztás késleltetése

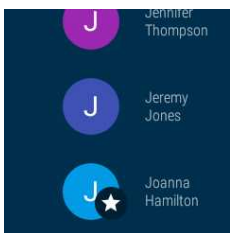
A megszólaló riasztás késleltetéséhez:

- Koppintson a Z ikonra.

Az ébresztés késleltetési ideje 10 perc.

### NÉVJEGYZÉK

Az M600 készüléken megtekintheti a Google Contacts névjegyzékbe mentett kapcsolatait. A készülék segítségével [hívást kezdeményezhet](#), [sms-t](#) vagy [e-mail-t írhat](#) a névjegyzékben szereplő személyeknek.\*



*\*Ne felejtse, hogy a telefonja operációs rendszerétől függően a kommunikációs funkciók elérhetősége korlátozott lehet.*

## TELEFON NYOMON KÖVETÉSE



*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében*

Ha nem találja a telefonját, az M600 segítségével még akkor is hangosan megszólaltathatja a telefont, ha az némára vagy rezgőre van állítva.



*Ne feledje, hogy a funkció működéséhez az M600-nak kapcsolódnia kell a telefonjához Bluetooth-on keresztül.*

### A telefon megszólaltatása

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Find my phone** (telefon keresése) lehetőségre.
2. Ha a telefonja a Bluetooth kapcsolat tartományán belül található, akkor a telefonja csengeni kezd. Ha nem, próbáljon meg úgy mozogni, hogy a 10 méteren vagy 33 lábbon belüli távolságra kerüljön a telefonjától, anélkül, hogy szilárd tárgyak kerülnének a kettő közé.
3. Az M600 képernyőjén megjelenő X-re koppintva vagy a telefonja feloldásával leállíthatja a telefon csengését.

## FITT

A Google Fit™ alkalmazás segítségével napi fitness célokat adhat meg, és nyomon követheti, milyen közel áll az elérésükhöz. A Fit alkalmazás követi a lépéseit, az eltelt időt, a megtett távolságot, és az elégetett kalóriákat.

### A napi tevékenységi szint megtekintése

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Fit** lehetőségre.
2. A **mai** aktivitás megtekintéséhez pöccintsen felfelé: Több információért koppintson az egyes elemekre.



*Az alkalmazással megtekintheti az aktuális pulzusszámát is: Pöccintsen felfelé, majd koppintson a szív ikonra.*

Új célokat az **Add goal** (cél hozzáadása) lehetőségre koppintva hozhat létre.

A Google Fit alkalmazás használatával kapcsolatos további információkért keresse fel az [Wear OS by Google](#) [súgó](#) oldalt.

## FITNESSZ EDZÉS

A Google Fit Workout™ alkalmazással nyomon követheti az edzéseit, vagy erőpróbákat hozhat létre.


## Edzés indítása

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Fit Workout** (fitness edzés) lehetőségre.
2. Koppintson a kívánt edzéstípusra.
3. Koppintson a **START** lehetőségre.

A Google Fit Workout alkalmazás használatával kapcsolatos további információkért keresse fel az [Wear OS by Google súgó](#) oldalt.

## PLAY STORE ÁRUHÁZ

Ha az M600 [csatlakoztatva van egy wi-fi hálózathoz](#), a Play Store alkalmazás segítségével további alkalmazásokat, játékokat, és óralapokat tölthet le az Wear OS by Google okosórához. Amikor a [Polar alkalmazáshoz](#) megjelenik egy frissítés, az M600, a Play Store alkalmazáson keresztül [frissít](#).

 Ahhoz, hogy használni tudja a Play Store alkalmazást, szüksége lesz egy Google fiókra a Polar M600 készüléken. Ha a beállítás során nem másolta le a Google fiókját a Polar M600 készülékre, nyissa meg a Play Store alkalmazást, majd koppintson az **Add from phone** (hozzáadás telefonról) lehetőségre. Kövesse a telefonon megjelenő utasításokat a fiók átmásolásához.

**Beállíthatja, hogy a Play Store alkalmazás automatikusan frissítse az okosóra alkalmazásait**, így biztosan nem marad le egyetlen frissítésről sem. Ha be van állítva az automatikus frissítés okosóráján a Play Store áruházban, akkor az órán található alkalmazások automatikusan letöltik a legfrissebb verziókat, amikor **az M600 töltőre csatlakozik, és van elérhető internetkapcsolat**.

## A Play Store alkalmazás automatikus frissítéseinek be- és kikapcsolása

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Play Store** lehetőségre.
2. Pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
3. Koppintson a beállítások ikonra.
4. Koppintson az **Auto update apps** (alkalmazások automatikus frissítése) lehetőségre az automatikus frissítés funkció bekapcsolásához (az ikon kékre vált) vagy kikapcsolásához (az ikon szürkére vált).

## A POLAR ALKALMAZÁS

### Edzés az M600-asán található Polar alkalmazás segítségével

Használja az M600-asán található Polar alkalmazást, hogy a maximumot hozhassa ki a sportra optimalizált okosórájából.

Tekintse meg, hogy mit tartalmaz a Polar alkalmazás, és azok hogyan használhatók:



- [Polar app menu structure](#) (polar alkalmazás menü szerkezet)
- [Navigating the Polar app](#) (navigálás a Polar alkalmazásban)

Mérje az edzéseit, és tekintse meg az edzés alatt például a pulzusra, sebességre vagy a távolságra vonatkozó adatokat:

- [Starting a training session](#) (edzés indítása)
- [During training](#) (edzés közben)
- [Pausing/Stopping a training session](#) (edzés szüneteltetése/leállítása)
- [After training](#) (edzés után)

Továbbá, tekintse meg az M600 viselésével kapcsolatos utasításainkat, a pontos pulzusmérési adatok érdekében, valamint tudjon meg többet arról, hogy melyik sportokhoz ajánljuk a mellkaspántos pulzusmérő viselését a megbízható pulzus mérés érdekében:

- [Wearing your M600](#) (az M600 hordása)
- [Pairing the M600 with a heart rate sensor](#) (az M600-as párosítása pulzusmérővel)

## Sport profilok

Készítsen külön profilokat egyedi beállításokkal valamennyi sporthoz, amit végezni szeretne. Állítsa be, hogy a sport profil a lehető legjobban illeszkedjen az edzési szükségleteihez:

- [Sport profiles](#) (Sport profilok)

## Polar funkciók

A Polar egyedi Smart Coaching funkciói a lehető legjobb útmutatást biztosítják az edzés kidolgozásával kapcsolatban, valamint hasznos visszajelzéseket küld a haladásával kapcsolatban. Az M600-asán található Polar alkalmazás a következő Polar **Smart Coaching features** (smart Coaching funkciókkal) rendelkezik:

- [24/7 Aktivitás-követés](#)
- [Smart kalóriák](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Edzés intenzitása](#)


- [Futó program](#)
- [Futási Index](#)

A Polar Flow mobil alkalmazással és a Polar Flow webes szolgáltatásával megtervezheti az edzéseit, elérheti az edzési céljait, kielemezheti és többet tudhat meg a teljesítményéről, követheti a haladását, valamint megoszthatja az edzéseit másokkal. További információkért, lásd: [Polar app and Polar Flow Polar alkalmazás és Polar Flow](#) (Polar alkalmazás és Polar Flow).

A Polar funkciók frissítéséhez olvassa el a [Polar alkalmazás frissítése](#) című fejezetet.

## EMLÉKEZTETŐK

Az emlékeztetők a Google Calendar alkalmazásban kerülnek mentésre.

 *iPhone felhasználóknak: A Google Calendar alkalmazást az App Store-ból töltheti le. A Calendar alkalmazásba ugyanazzal a Google fiókkal kell bejelentkeznie, mint az Wear OS by Google alkalmazásba.*

### Bejelentkezés a Calendar alkalmazásba

1. Telepítse a Google Calendar alkalmazást iPhone készülékére az App Store-ból.
2. Nyissa meg az alkalmazást, koppintson a bejelentkezés lehetőségre, majd válassza ki azt a fiókot, amelyet az Wear OS by Google alkalmazásban is használ.
3. Koppintson a **GET STARTED** (első lépések) lehetőségre.

Beállíthatja az M600 készülékén, hogy figyelmeztesse Önt egy adott időben vagy helyen. Az emlékeztetők értesítőkként jelennek meg az M600-ason.

### Emlékeztető beállítása

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Reminders** (emlékeztetők) lehetőségre.
2. Koppintson a plusz ikonra.
3. Mondja el a feladatot idővel vagy hellyel együtt. Például, mondhatja a következőt: „Watch the new show at seven.” (Nézzük meg az új sorozatot 7 órakor)

### Emlékeztető módosítása befejezettre az alkalmazás segítségével

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Reminders** (emlékeztetők) lehetőségre.
2. Pöccintse el az archiválni kívánt emlékeztetőt bármelyik oldalra.

## STOPPER

Az M600-asát stopperként is használhatja.

## A stopper indítása

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Stopwatch** (stopperóra) lehetőségre.
2. A stopper a lejátszás ikonra történő koppintással indíthatja el.

A stopper megjelenik a képernyőn.

## A stopper szüneteltetéséhez

- Koppintson a szünet ikonra.

## A stopper újraindítása

- Koppintson a lejátszás ikonra.

## A stopper alaphelyzetbe állítása

Ha alaphelyzetbe szeretné állítani a stopper:

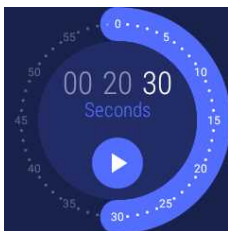
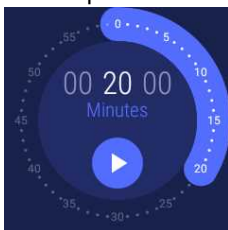
- Koppintson az alaphelyzetbe állítás ikonra szünet módban.

## IDŐZÍTŐ

Az M600-asát időzítőként is használhatja.

### Időzítő beállításához

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Timer** (időzítő) lehetőségre.
2. Állítsa be a kívánt percet a perc körben. A beállított perc megjelenik a kör közepén. Az órák és másodpercek beállításához koppintson az óra és másodperc körökre a kör közepén.



3. Az időzítő indításához koppintson a lejátszás ikonra.

Az időzítő megjelenik a képernyőn.

## Az időzítő szüneteltetése

- Koppintson a szünet ikonra.

## Az időzítő újraindítása

- Koppintson a lejátszás ikonra.

## A stopper alaphelyzetbe állítása

Ha ismételten el szeretné indítani az időzítőt:

- Koppintson az újraindítás ikonra szünet módban.

## Az időzítő elvetése

Az időzítő végeztekor az M600-asa rezegni fog. Az időzítő elvetése rezgéskor:

- Koppintson a leállítás ikonra, vagy pöccintsen jobbra.

## FORDÍTÁS

A kifejezések lefordításához használja a Google Translate™ alkalmazást:

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Translate** (fordítás) lehetőségre.
2. Ezt követően látni fogja a két nyelvet amik között fordíthat. A nyelv megváltoztatásához koppintson a nyelvre.
3. Koppintson a mikrofon ikonra, majd mondja el, hogy mit szeretne lefordítani.

A fordítás megjelenik a képernyőn.

## AZ M600 NAVIGÁLÁSA

Számos módon navigálhat az okosóráján. Tudjon meg többet az M600-on történő különböző tájékozási stílusokról az alábbi linkek segítségével

- [Button functions](#) (gomb funkciók)
- [Touchscreen](#) (érintőképernyő)
- [Wrist gestures](#) (csuklómozdulatok)

Olvassa el a [Google Assistant](#) alkalmazás használatára vonatkozó utasításokat is.

- **Lefelé pöccintés** a kezdőképernyőn: Gyorsbeállítások menüje a különböző üzemmódok beállításához (Repülő, energiatakarékos, ne zavarjanak), zenevezérlés és hivatkozások a Beállítások menühöz
- **Felfelé pöccintés:** Sűrített értesítési terület, koppintson az értesítésre az értesítés kinagyításához
- **Balra pöccintés:** Google Fit alkalmazás
- **Jobbra pöccintés:** Google asszisztens
- **Óralap változtatása M600-ról:** Az óralap kicseréléséhez vagy testre szabásához nyomja meg hosszan az óralapot.

## AZ M600-ON TALÁLHATÓ GOMBFUNKCIÓK

A Polar M600 két gombbal rendelkezik: az elülső gomb és az oldalsó bekapcsológomb.



1. Elülső gomb
2. Oldalsó bekapcsológomb
3. Touchscreen (érintőképernyő)

### ELÜLSŐ GOMB

Az elülső gomb egy praktikus módja a [Polar alkalmazás](#) bekapcsolásának az edzése alatt. Az elülső gombot a következőkre használhatja:

- A Polar alkalmazás gyors megnyitása a kezdőképernyőről.
- A **Training** (edzés) megnyitása a Polar alkalmazás menüben.
- A kívánt sport kiválasztása, valamint az edzés elkezdése a sport profilok listájában.
- Manuális körjelölés edzés közben.
- Az edzés szüneteltetése.
- Az edzés leállítása.
- Kilépés a Polar alkalmazásból az edzés végén.

További információkért lásd: [Navigálás a Polar alkalmazásban](#).

**i** Az elülső gomb az alapértelmezés szerint a Polar alkalmazást nyitja meg az M600 készüléken. Az alsó gomb átprogramozható másik alkalmazás megnyitására is. Az M600 készüléken navigáljon a **Settings (beállítások) > Personalization (testre szabás) > Customize hardware button (hardvergomb testre szabása > Bottom (alsó) menübe > keresse meg és koppintson a kívánt alkalmazásra.**

## OLDALSÓ BEKAPCSOLÓGOMB

Az oldalsó bekapcsológomb számos funkcióval rendelkezik:

- Az M600 képernyőjének a felébresztéséhez nyomja meg a gombot egyszer.
- Nyomja meg a gombot egyszer az aktív kezdőképernyőn az alkalmazások menü megnyitásához.
- A kezdőképernyő okosórán történő megnyitásához nyomja meg a gombot egyszer.
- A képernyő ismételt bekapcsolásához nyomja meg egyszer a gombot, ha az óra Házimozi módban van.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot, amíg az óra rezegni nem kezd és a Google Assistant nem jelenik meg
- Az okosóra kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot, amíg kikapcsol a képernyő.
- Ha az M600 kikapcsolt állapotban van, bekapcsoláshoz nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot.
- Az okosóra újraindításához nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot, amíg megjelenik a Polar logó.

## AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

Az érintőképernyő használata segítségével navigálhat az M600-asán. Az érintőképernyőt pöccintéssel, koppintással, lenyomva tartással vagy rajzolással alkalmazhatja.

- A menük görgetéséhez pöccinthez felfelé és lefelé, a Polar alkalmazásban való navigáláshoz pedig balra és jobbra.
- Az érintőképernyőre történő koppintással felébresztheti a kijelzőt, megnyithat alkalmazásokat és értesítőket, valamint kiválaszthat elemeket is.
- A kezdőképernyőre történő koppintás, majd hosszan tartása segítségével módosíthatja a karóra számlapját. A Polar alkalmazásban felhagyhat az edzés rögzítésével, ha rákoppint és lenyomva tartja a leállítást ikont. A Polar alkalmazásban történő navigálással kapcsolatos további információkért lásd: [Polar alkalmazás](#).
- Továbbá, az érintőképernyőre rajzolhat az ujjai segítségével. Például rajzolhat hangulatjeleket az üzeneteibe, vagy beállíthat egy feloldási mintát az M600-asa zárolási képernyőjéhez.


## CSUKLÓMOZDULATOK

Navigálhat az M600-asán csuklómozdulatok segítségével. A csuklója befelé és kifelé történő mozdításával értesítőket és menüket lapozhat át. Az óra nézethez a csuklója megrázásával léphet vissza.

A csuklómozdulatok használata előtt a funkciót be kell kapcsolni.

### A CSUKLÓMOZDULATOK FUNKCIÓ BEKAPCSOLÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Gestures** (mozdulatok) lehetőségre.
2. Koppintson a **Wrist gestures** (csuklómozdulatok) lehetőségre a csuklómozdulatok bekapcsolásához (az ikon kékre vált) vagy kikapcsolásához (az ikon szürkére vált).

 *Elérhető egy oktató videó a csuklómozdulatok használatával kapcsolatban, amely alatt gyakorolhatja is őket. A videót abban a menüben találja meg, ahol bekapcsolta a Csuklómozdulatok funkciót. Görgessen le a*

Mozdulatok menüben, keresse meg, majd kattintson a **Launch tutorial** (oktatás indítása) lehetőségre. A Csuklómozdulatokkal kapcsolatos további információkért, lásd: [Wear OS by Google Help](#).

## A KÉPERNYŐ SÖTÉTÍTÉSE ÉS FELÉBRESZTÉSE

Az M600 képernyője automatikusan elsötétül, ha az okosórát érintetlenül hagyják rövid ideig. Továbbá manuálisan is elsötétítheti a képernyőt.

### A KÉPERNYŐ ELSÖTÉTÍTÉSÉHEZ

- Helyezze a tenyerét a kijelzőre az óra rezgéséig.

### A KÉPERNYŐ FELÉBRESZTÉSÉHEZ


- Koppintson a képernyőre.

VAGY

- Gyorsan emelje maga elé az M600-at.

VAGY

- Nyomja meg röviden az egyik gombot.

 *Ne feledje, hogy a képernyő sötétítés akkor érhető el ha a Mindig be képernyő funkció be van kapcsolva. Ha a Mindig be képernyő funkció ki van kapcsolva, az M600 képernyője automatikusan kikapcsol, ha az okosórát érintetlenül hagyják rövid ideig. A képernyő akkor is ki fog kapcsolni, ha a tenyerét ráhelyezi a képernyőre.*

## AZ ANDROID ÉS AZ IOS SZÁMÁRA ELÉRHETŐ M600 FUNKCIÓK

A Polar M600 felhasználói élmény kicsiben különbözhet attól függően, hogy Android vagy iOS operációs rendszert futtató telefonnal párosította azt. Az alábbiakban az egyes operációs rendszereknél elérhető funkciók példáit olvashatja.

	Android telefonnal párosított M600	iPhone-nal párosított M600 készülék
Operációs rendszer kompatibilitás	Android 6.0 vagy újabb	iOS 10.0 vagy újabb
Operating time (üzemidő)	2 nap / 8 óra edzés	1,5 nap / 8 óra edzés
<a href="#">Wi-Fi támogatás</a>	●	●
Alapértelmezett <a href="#">alkalmazások</a>	●	●
Play Store alkalmazás az okosórán	●	●
Alkalmazások, játékok, és óralapok letöltése	●	●



<u>Csuklómozdulatok</u> alkalmazása	●	●
Edzés a <u>Polar alkalmazással</u>	●	●
Az edzési adatok automatikus szinkronizálása a párosított telefonon található Polar Flow alkalmazással	●	●
<u>Üzenetek</u> olvasása	●	●
Üzenetek megválaszolása	●	
Üzenetek küldése	●	
Bejövő <u>telefonhívás</u> visszautasítása	●	●
Telefonhívások indítása	●	
<u>E-mailek</u> olvasása	●	● (Gmail™)
E-mailek megválaszolása	●	● (Gmail™)
E-mailek küldése	●	
A telefonon játszó <u>zene</u> vezérlése	●	●
Kérjen segítséget a <u>Google Assistant</u> alkalmazástól**	●	●

\*Csak Google Play Music alkalmazással. Az offline zene funkció nem érhető el Kínában, Hong Kongban, és Tajvanban.


\*\*Csak bizonyos nyelveken használható

# KOMMUNIKÁCIÓ

Az M600-asát használhatja szöveges üzenetek és e-mailek elolvasására, megválaszolására és küldésére. Az M600 segítségével a hívásokat is kezelheti a csuklójáról.

Tudjon meg többet a következő hivatkozások segítségével:

- [Text messages](#) (szöveges üzenetek)
- [Phone calls](#) (telefonhívások)
- [Emails](#) (e-mailek)

 *Ne felejtse, hogy a telefonja operációs rendszerétől függően a kommunikációs funkciók elérhetősége korlátozott lehet.*

## SZÖVEGES ÜZENETEK

### SZÖVEGES ÜZENETEK OLVASÁSA AZ M600-ASON

Ha a telefonján használ szöveges üzenet értesítéseket, akkor azok [értesítő formájában fognak megjelenni az M600-on](#), amikor új üzenete érkezik.

#### Szöveges üzenet elolvasása

- Koppintson az értesítőre.

### SZÖVEGES ÜZENETEK MEGVÁLASZOLÁSA AZ M600-ASRÓL

 *Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében.*

A szöveges üzeneteket a csuklójáról is megválaszolhatja.

#### Szöveges üzenet megválaszolása

1. Koppintson az értesítőre az üzenet megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé a képernyő aljáról az elérhető beállítások megnyitásához.
3. Koppintson a **Reply** (válasz) lehetőségre.
4. Eldöntheti, hogy szóban vagy szeretné elmondani az üzenetet, vagy hangulatjelet szeretne rajzolni. A képernyő aljáról felfelé pöccintve választhat az előre programozott üzenetek közül is.

Hangulatjelek vagy szóbeli üzenetek esetében a pipa ikonra koppintva küldheti el az üzenetet. Ha a billentyűzeten írja be a választ, koppintson a nyíl ikonra az üzenet elküldéséhez. Koppintson egy előre programozott üzenetre annak elküldéséhez.

Az üzenetek szöveggel vagy hangulatjelekkel történő megválaszolásával kapcsolatos információkért, lásd: [Wear OS by Google Help](#).

## SZÖVEGES ÜZENETEK KÜLDÉSE AZ M600-ASRÓL



*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében.*

Továbbá, szöveges üzeneteket az M600-asáról is küldhet a névjegy listájában szereplő ismerősöknek. Az M600 készüléken megtekintheti a Google Contacts névjegyzékbe mentett kapcsolatait.

### Szöveges üzenet küldése

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Contacts** (névjegyzék) lehetőségre.
2. Keresse meg majd koppintson rá a névjegyre, akinek üzenetet szeretne küldeni.
3. Görgesse végig a kapcsolati adatokat az egyes műveletek megkereséséhez, majd koppintson a szöveges üzenet ikonra.
4. Mondja fel a küldeni kívánt üzenetet.
5. Koppintson a **Send** (küldés) lehetőségre.

További részletekért olvassa el az Wear OS by Google súgó [üzenetküldés a Google Assistant segítségével](#) és [egyéb üzenetküldő alkalmazások](#) témaköreit.

## TELEFONHÍVÁSOK



*Ne feledje, hogy a telefonjának csatlakoznia kell az M600-ashoz Bluetooth-on keresztül ahhoz, hogy láthassa a bejövő hívásokat az okosóráján, valamint hogy hívásokat tudjon indítani az M600-asáról.*

### BEJÖVŐ HÍVÁSOK KEZELÉSE AZ M600 KÉSZÜLÉKEN

Bejövő hívás esetén, az M600-as képernyőjén megtekintheti a hívó fél nevét. Az M600-as segítségével visszautasíthatja a hívást.



### Bejövő hívás visszautasítása

- Az M600 képernyőjén koppintson a hívás elutasítása ikonra.

### TELEFONHÍVÁSOK INDÍTÁSA AZ M600 KÉSZÜLÉKRŐL

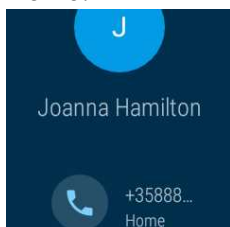


*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében*

A névjegylistájában szereplő ismerősöket felhívhatja az M600-asáról is. Az M600 készüléken megtekintheti a Google Contacts névjegyzékbe mentett kapcsolatait.

## Telefonhívás indításához

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Contacts** (névjegyzék) lehetőségre.
2. Keresse meg majd koppintson rá a névjegyre, akit fel szeretne hívni.
3. Görgesse végig a kapcsolati adatokat az egyes műveletek megkereséséhez, majd koppintson a telefon ikonra.



4. A telefonhívás feloldja a telefonját. Használja a telefonját a hívott személlyel történő beszélgetéshez.

A Google Assistant segítségével telefonhívásokat is kezdhet a Google Contacts névjegyzékbe mentett kapcsolataival. Tudjon meg többet a Google Assistant használatáról az Wear OS by Google készülékekkel az [Wear OS by Google súgójából](#).

## E-MAILEK

*Tekintse meg, hogyan tudja kezelni az [iPhone-nal párosított M600-on az e-maileket](#).*

### E-MAILEK OLVASÁSA AZ M600 KÉSZÜLÉKEN

Ha a telefonján használ e-mail értesítéseket, akkor azok értesítő formájában fognak megjelenni az M600-on, amikor új e-mailje érkezik.

#### E-mailek olvasása

- Koppintson az értesítőre.

### E-MAILEK MEGVÁLASZOLÁSA AZ M600 KÉSZÜLÉKEN

Az emaileket a csuklójáról is megválaszolhatja.

#### E-mailek megválaszolása

1. Koppintson az értesítőre az e-mail megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé az üzenet aljáról az elérhető beállítások megnyitásához.
3. Koppintson a **Reply** (válaszolás) lehetőségre, majd eldöntheti, hogy szóban vagy szeretné elmondani az üzenetet, vagy hangulatjelet szeretné rajzolni.

Hangulatjelek vagy szóbeli üzenetek esetében a pipa ikonra koppintva küldheti el az e-mailt. Ha a billentyűzeten írja be a választ, koppintson a nyíl ikonra az e-mail elküldéséhez.

## E-MAILEK KÜLDÉSE AZ M600 KÉSZÜLÉKRŐL



*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében*

A Google Assistant segítségével e-maileket küldhet a Google Contacts névjegyzékbe mentett kapcsolatainak. Tudjon meg többet a Google Assistant használatáról az Wear OS by Google készülékekkel az [Wear OS by Google súgójából](#).

## E-MAILEK AZ IPHONE-NAL PÁROSÍTOTT M600-ASON.

Gmail esetében bekapcsolhatja a Rich Gmail kártyák lehetőséget, aminek a segítségével a következőkre lesz képes: [E-mailek olvasása](#), [E-mailek megválaszolása](#), valamint törölhet és archiválhat is e-maileket az M600-asáról.

### A Rich Gmail kártyák bekapcsolása

1. Koppintson a **Settings** (beállítások) ikonra a telefonján található Wear OS by Google alkalmazásban.
2. Koppintson az **Email cards** (e-mail kártyák) lehetőségre.
3. A kapcsoló segítségével engedélyezheti a **Rich Gmail cards** (Rich Gmail kártyák) funkciót.
4. Térjen vissza a beállítások menübe, majd koppintson a **DONE** (KÉSZ) lehetőségre.

## ZENE AZ M600-ASON A TELEFONON JÁTSZÓ ZENE VEZÉRLÉSE

A telefon zenelejátszóját az M600 készülékről is irányíthatja. Amikor elindítja a telefon zenelejátszóját, az M600 kezdőképernyőjén is megjelennek a vezérlő gombok. Zene lejátszása közben a megszokott módon navigálhat az M600-asán: Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot, vagy pöccintsen lefelé a zenelejátszón a kezdőképernyő megnyitásához. A zenelejátszó megnyitásához pöccintsen felfelé a képernyő aljáról.

### A ZENELEJÁTSZÓ VEZÉRLŐ GOMBJAI AZ OKOSÓRÁN

- Átugorhat zeneszámokat, illetve szüneteltetheti és újraindíthatja a lejátszást.
- Koppintson a zenelejátszóra, és pöccintsen felfelé a hangerő szabályozásához.
- A használt zene alkalmazástól függően, a felfelé történő pöccintés több lehetőséget is felkínálhat, pl. zenék böngészése vagy a lejátszási listák indítása.

A zenelejátszó vezérléséhez a Polar alkalmazás bezárása nélkül lásd az [Edzés közben](#) című részt.

## GOOGLE ASSISTANT



*Ez a funkció jelenleg angol, francia, német, japán, koreai, és portugál (brazil) nyelven érhető el.*

Hangvezérlés segítséget kérhet a Google Assistant-tól. Ehhez először aktiválnia kell az „Ok Google” beszédfelismerő funkciót az okosórán.

## AZ „OK GOOGLE” BESZÉDFELISMERŐ FUNKCIÓ AKTIVÁLÁSÁHOZ.

1. Ellenőrizze, hogy az M600 képernyője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a beállítások ikonra.
4. Keresse meg, majd koppintson a **Personalization** (személyre szabás) lehetőségre.
5. Koppintson az **"Ok Google" detection** („Ok Google” érzékelés) lehetőségre (a kapcsoló ekkor kékre vált)

## A GOOGLE ASSISTANT MEGNYITÁSÁHOZ

1. Ellenőrizze, hogy az M600 képernyője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva az oldalsó bekapcsológombot, vagy mondja ki az „Ok Google” parancsot. Ekkor a **Hi, how can I help?** (Üdvözlöm, miben segíthetek?) üzenet jelenik meg.
3. Ekkor kérdéseket tehet fel a Google Assistant alkalmazásnak, vagy parancsokat adhat ki. Például, mondhatja a következőt: „Hod do you say 'hello' in Spanish?” (Hogy mondják spanyolul, hogy helló?) vagy „Start a run” (Futás indítása).

## MILYEN KÉRDÉSEKET TEHET FEL A GOOGLE ASSISTANT ALKALMAZÁSNAK?

Tehet fel olyan kérdéseket az M600-nak amire válaszokat szeretne kapni. Például, lefordíthat szavakat, megoldhat matematikai egyenleteket, vagy rákereshet véletlenszerű tényekre is. A kérdésre adott válasz az M600-as képernyőjén fog megjelenni. A kérdésétől függően az okosórája a témához kapcsolódó információkat tartalmazó hivatkozásokat is ajánlhat, amelyeket a telefonjával nyithat meg.

A Google Assistant funkció segítségével egyszerű feladatokat is elvégezhet, például időzítők beállítását, vagy üzenetküldést.

Ha rövid ideig várakozik, miután megjelenik a "Hi, how can I help?" üzenet az M600 képernyőjén, a képernyő alján egy kis, felfelé mutató nyíl jelenik meg. Ha ekkor felfelé pöccint, láthat néhány példát a Google Assistant alkalmazásnak feltehető kérdésekre.

A Google Assistant használatával kapcsolatos további információkért keresse fel az [Wear OS by Google súgó](#) oldalt.

## AZ M600 ÖNÁLLÓ HASZNÁLATA

Attól függetlenül, hogy az M600-a nem csatlakozik a telefonjához, az M600 alapvető funkciói egy része továbbra is működni fog.

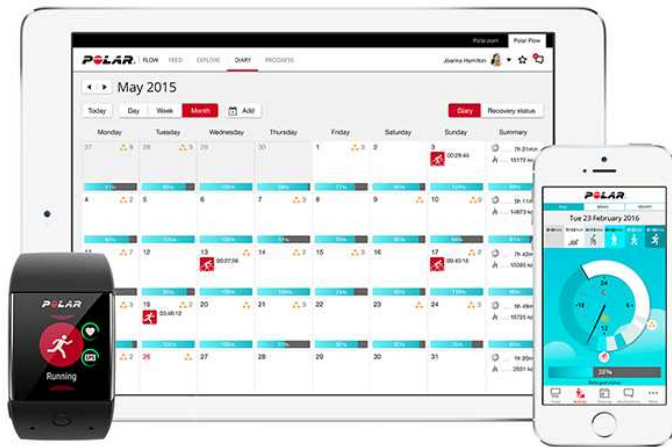
Az önálló üzemmódban a következőkre képes:

- Megmondja az időt. és megmutatja a dátumot.
- Edzhet a [Polar alkalmazás](#) segítségével.
- Használhatja a Play Store alkalmazást, ha az okosóra [csatlakoztatva van egy wi-fi hálózathoz.](#)
- Használhatja a [stoppert.](#)
- Használhatja az [időzítőt.](#)
- Megtekintheti az aktuális napra szóló [ütemezését.](#)

- [Riasztást](#) állíthat be.
- Megtekintheti a [lépésszámát](#).
- Megtekintheti a [pulzusát](#).
- [Meváltoztathatja a karóra számlapját](#).
- Használhatja a [repülési üzemmódot](#).

# EDZÉS A POLAR KÉSZÜLÉKKEL

## A POLAR ALKALMAZÁS ÉS A POLAR FLOW



### A POLAR ALKALMAZÁS

Az M600-asán található Polar alkalmazás Polar sport és aktivitás követővé változtatja az okosóráját.

Az alkalmazás figyeli az edzési adatait, többek közt a pulzust, a sebességet, a távolságot és a megtett utat is. Továbbá folyamatosan méri az Ön aktivitását is: megnézheti hány lépést és mekkora távolságot tett meg, valamint hogy hány kalóriát égetett el. Ha az M600-at éjszaka is viseli, az alkalmazás az Ön alvásidőjét és minőségét is kielemez.

### AZ ALKALMAZÁS BESZERZÉSE

Ahhoz, hogy a Polar tevékenység-követő és edzésfunkciói működjenek az M600 készüléken, fel kell telepítenie a Google Play vagy az App Store áruházakban található Polar alkalmazást a telefonjára, majd aktiválnia kell a Polar alkalmazást az okosóráján is. A Polar alkalmazás M600-as készülékén történő aktiválással kapcsolatos információkat [itt](#) talál.

### POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobil alkalmazásban azonnali vizuális betekintést nyerhet az edzési és aktivitási adataiba. Továbbá, megváltoztathat néhány beállítást, valamint megtervezheti az edzéseit is az alkalmazásban.

### EDZÉSI ADATOK

A Polar Flow alkalmazás segítségével azonnali áttekintést kaphat a telefonján az edzését követően. Megtekintheti edzése heti összefoglalóját az edzési naplóban, valamint megoszthatja barátaival a legjobb teljesítményeit a Flow Feed alkalmazásban.



## TEVÉKENYSÉGI ADATOK

A mobil alkalmazásban megtekintheti a részletes napi aktivitását. Derítse ki, hogy mennyi időt töltött az egyes aktivitás intenzitási szinten, valamint, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el. Továbbá, részletes adatokat kaphat az alvásáról is.

## A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA ÉS AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Módosíthatja a Polar fiókja beállításait, valamint némely alapvető eszköz beállítást is a Polar Flow alkalmazásban. Mi több, [sport profilokat](#) hozhat létre és törölhet ki, és gyors vagy fázis alapú edzési célok létrehozásával megtervezheti az edzését is.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

Az edzési és az aktivitási adatok szinkronizálásával, valamint a Polar alkalmazás és a Polar Flow mobil alkalmazás közötti módosított beállításokkal kapcsolatosan olvassa el a [Szinkronizálás](#) fejezetet.

## POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webes szolgáltatásban részletesen megtervezheti és kielemezheti az edzéseit, valamint többet tudhat meg a teljesítményéről is.

A webes szolgáltatásban, új sport profilok létrehozásával, valamint azok [beállításainak a módosításával](#) személyre szabhatja az M600-asán található Polar alkalmazást, hogy az tökéletesen illeszkedjen az edzési szükségleteihez. Például, egyedi **edzési nézet beállításokat** adhat meg valamennyi sporthoz, valamint kiválaszthatja, hogy melyik adatokat szeretné látni edzés közben.

Továbbá, követheti és vizuálisan kielemezheti a haladását, csatlakozhat edzőtársak hálózatához, és személyre szabott edzési programot is beszerezhet a futásához. A Polar Flow webes szolgáltatás használatához látogasson el a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oldalra, majd jelentkezzen be az M600-as beállításakor létrehozott fiókkal.

## HÍRCSATORNA, FELFEDEZÉS ÉS NAPLÓ

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja saját és barátai legfrissebb tevékenységeit. Tekintse meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, ossza meg saját legjobb eredményeit, kommentálja és kedvelje barátai aktivitását. Az **Explore** (felfedezése) menüben megtekintheti a térképen más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezenkívül megnézehti a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok. A **Diary** (napló) részben megtekintheti a napi aktivitását és a tervezett edzéseket (edzési célokat), valamint a korábbi edzési eredményeket is.

## ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot

és a sportot a legördülő listából, majd a kerék ikon megnyomásával válassza ki, mely adatokat szeretné megtekinteni a jelentési grafikonon.

## KÖZÖSSÉG

A **Flow Groups** (Flow csoportok), **Clubs** (klubbok) és **Events** (események) részen olyan edzőtársakat találhat, akik azonos eseményre edzenek, vagy azonos egészségügyi csoportban vannak Önnel. Vagy akár létrehozhatja a saját csoportját is azon emberek számára, akikkel együtt szeretne edzeni. Megoszthatja velük az edzési feladatait, a tippjeit és hozzászólhat a további tagok edzési eredményeihez és részese lehet a Polar Közösségnek.

## PROGRAMOK

A **Programs** (programok) részben létrehozhatja a saját Futási programját, amely segíteni fog Önnek felkészülni az 5 vagy 10 kilométeres, félmaratoni vagy maratoni futásra. A Polar Futási program Önhöz igazodik, figyelembe veszi az Ön személyes tulajdonságait, edzési háttérét és felkészülési idejét is.

Támogatásért és további információért a Polar Flow webes szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalt.

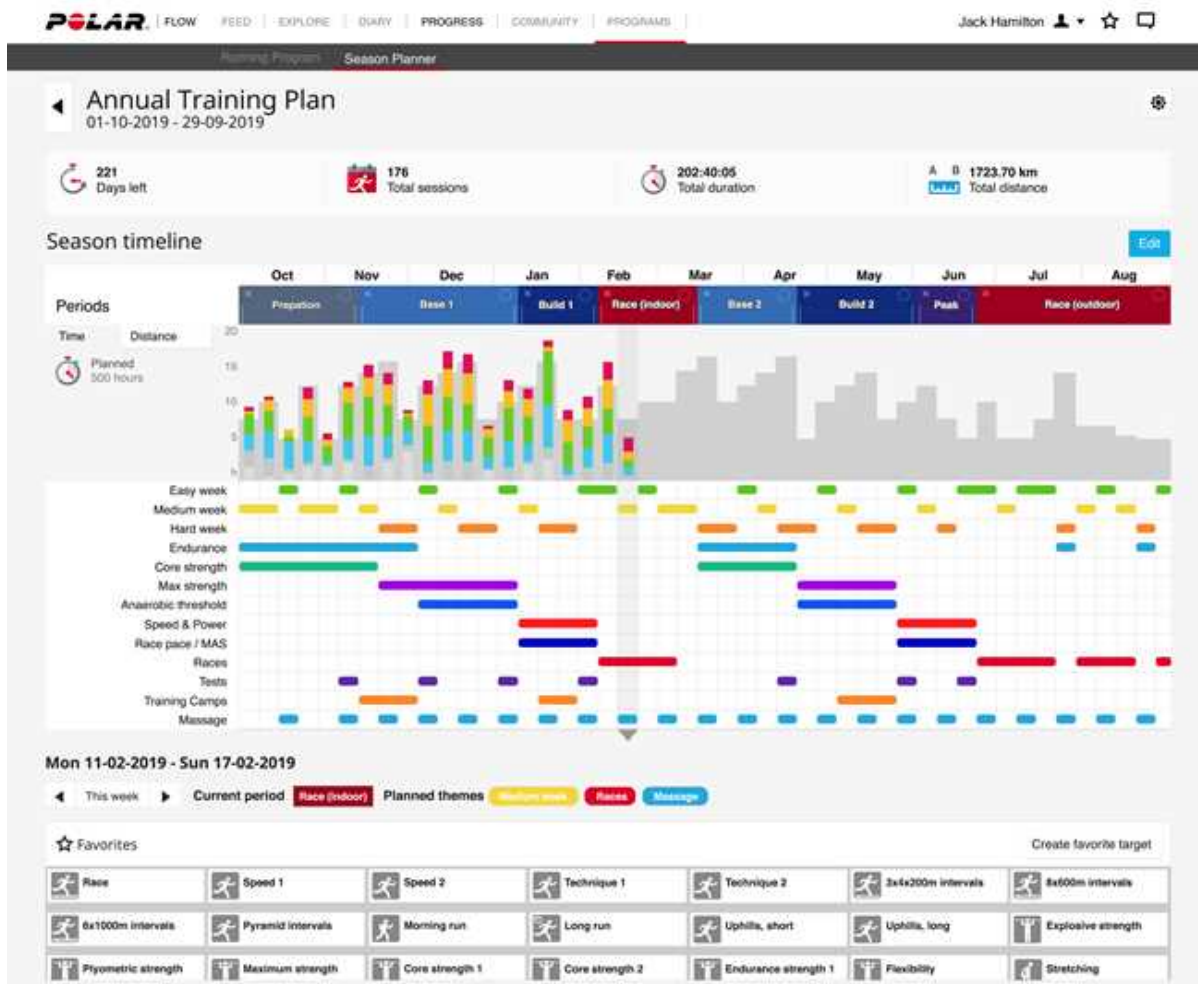
A sport profilok szerkesztésével kapcsolatos részletes információkért olvassa el a [Polar Sportprofilok a Flow web szolgáltatásban](#) című cikket.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzescélokat hozhatsz létre a Polar Flow alkalmazás, vagy a Polar Flow webes felület segítségével.

### EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

A -Flow webszolgáltatás [Season Planner](#) (Időszaktervező) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow-val készíthetsz egy átfogó tervet az eléréséhez. A Season Planner (Időszaktervező) eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programs** (Programok) lapján érhető el.



A [Polar Flow for Coach](#) Polar Flow edzők számára) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## HOZZ LÉTRE EDZÉSI CÉLKITŰZÉST A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtse el, hogy használat előtt az edzescélokat szinkronizálni kell a sportórával a FlowSync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatnád azokat. A sportóra készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Válassz a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési célkitűzés hozzáadása) menüben válassz a **Sport** lehetőséget, add meg a **Target name** (cél neve) (legfeljebb 45 számjegy), **Date** (dátum) és **Time** (idő) adatokat és az esetleges **Notes** (megjegyzéseket) (opcionális).

Válassz ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

## DURATION TARGET (CÉL IDŐTARTAM)

Állítsd be a cél idejét órában és percben.

1. Válaszd a **Duration** (Időtartam) lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## DISTANCE TARGET (TÁVOLSÁGI CÉL)

Add meg a távolságot a célhoz kilométerben vagy mérföldben.

1. Válaszd a **Distance** (távolság) lehetőséget.
2. Adja meg a távolságot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## CALORIE TARGET (KALÓRIA CÉL)

Add meg a célt az edzés során elégetni kívánt kalóriák száma szerint.

1. Válaszd a **Calorie** (kalória) lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## INTERVAL TARGET (INTERVALLUM CÉL)

Válassz egy célt intervallumok alapján. Eddz intenzív szakaszokban, majd alacsony intenzitású regeneráló gyakorlatokkal az edzési rutinod fejlesztéséhez.

1. Válaszd az **Interval** (intervallum) lehetőséget.
2. Kattints a **Repeat phases** (szakaszok ismétlése) lehetőségre.  
A szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatod. Adj **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthatsz). Végül kattints a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

Az edzési időt szakaszokra is oszthatod, és mindegyik szakaszhoz külön adhatsz meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.

1. Válaszd a **Phased** (szakaszos) lehetőséget.
2. Az **Create new** (új létrehozása) vagy a **Use template** (sablon használata) lehetőség mellett is dönthetsz.
  - Új létrehozása: Adj hozzá szakaszokat a célohoz. Kattints az **Duration** (időtartam) lehetőségre, új, időtartamon alapuló szakasz, illetve a **Distance** (távolság) lehetőségre távolság alapú szakasz hozzáadásához. Adj **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakaszhoz, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthatsz). Végül kattints a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.
  - A sablon használata: A korábban hozzáadott sablon szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatod. Új szakaszos cél létrehozásához a fentebb leírt módon adhatsz szakaszokat a sablonhoz.
3. Ha hozzá akarod adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## KEDVENCEK

Ha létrehoztál egy célt, és hozzáadtad azt a kedvenceihez, használhatod azt ütemezett célként.

1. A **Diary** (napló) menüben kattints a **+Add** (+hozzáadás) lehetőségre annál a napnál, amikor egy kedvencet szeretnél ütemezett célként használni.
2. A kedvencek listájának megnyitásához kattints a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre.
3. Válaszd ki a használni kívánt kedvencet.
4. A kedvenc hozzáadódik a naplóhoz napi célként. Az edzési cél alapértelmezett ideje 18:00 / este 6 óra. Ha módosítani szeretnéd az edzéscél beállításait, kattints a célra a **Diary** (Napló) menüben, és módosítsd igény szerint. A módosítások mentéséhez kattints a **Save** (mentés) gombra.

Ha egy meglévő kedvencet szeretnél sablonnak használni edzéscél létrehozásához, a következőt tedd:

1. Válaszd a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben válaszd a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőséget. Megjelennek a kedvenc edzéscéljaid.
3. Kattints a kedvenc beállításra a célnál.
4. Válaszd a **Sport** (sportot), írd be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretnél adni.
5. Módosítsd igény szerint a kedvencet. A cél szerkesztése ebben a nézetben nem módosítja az eredeti kedvenc célt.
6. Kattints az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

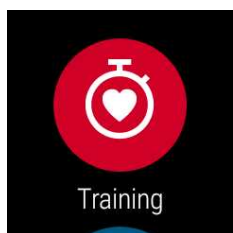
## SZINKRONIZÁLD A CÉLOKAT A SPORTÓRÁVAL

Ne feledd el szinkronizálni az edzési céljaidat a sportórát a Flow webes felületről a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálsz őket, csak a Flow webes felület naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd a: ["Start a Training Session" \("Edzés indítása"\)](#) lehetőséget.

## POLAR ALKALMAZÁS MENÜ

## EDZÉS

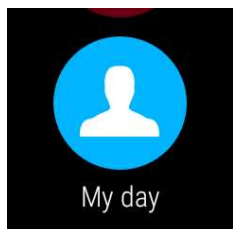


Itt indíthatja el az edzéseit. A Polar alkalmazásban található [sport profiles](#) (sport profilok) listájának megtekintéséhez nyissa meg a **Training** (edzés) funkciót. Itt választhatja ki a kívánt sportot.

A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével módosíthatja az M600-asán található Polar alkalmazásban megjelenő sport profilok választékát. Koppintson a **Sport profiles** (sport profilok) lehetőségre a mobil alkalmazás menüjében. Vagy látogasson el a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalra, kattintson a nevére a jobb felső sarokban, majd válassza ki a **Sport profilok** lehetőséget. A mobil alkalmazásban és a webes szolgáltatásban is lehetősége nyílik a sportok hozzáadására és eltávolítására, valamint átrendezheti a listáját is, hogy a kedvenc sportjai könnyen hozzáférhetőek legyenek az M600-asán.

Az edzés megkezdéséhez várja meg, amíg jelenlegi pulzusszáma megjelenik a sport ikon mellett. Ha a kiválasztott sport profil támogatja a GPS-követést, akkor egy GPS ikon is megjelenik. A GPS jel megtalálásakor a GPS jel körül található zöld kör felhagy a forgással. Nyomja meg az elülső gombot, vagy koppintson a sport ikonjára a kiválasztáshoz, ezt követően megkezdődik az edzés.

## MAI NAP

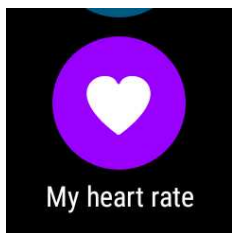


Az M600 kezdőképernyőjén láthatja a napi aktivitás haladását, hogyha a Polar saját karóra számlapjait használja, mint például a „Polar Jumbo”-t. A **My day** (én napom) menüben megtekintheti a részletes napi aktivitását és az adott nap edzéseit.

Az aktivitási állapotának **NOW** (AZONNALI) megtekintéséhez nyissa meg a **My day** (én napom) menüpontot. Itt megtekintheti a napi aktivitási cél előrehaladásának %-át. Az előrehaladását továbbá egy folyamatosan töltődő aktivitási sáv is mutatja. Továbbá az eddig megtett lépéseket és távolságot, valamint az elégetett kalóriákat is megtekintheti.

A **My day** (Én napom) menüben lefelé görgetve megtekintheti a nap közben végzett edzéseket, valamint valamennyi, az adott napra, a Polar Flow webes szolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban létrehozott edzést. Részletesen megtekintheti a korábbi edzéseit is.

## PULZUSOM



Itt edzés indítása nélkül, gyorsan ellenőrizheti a jelenlegi pulzusát. Csak helyezze fel a csuklópántot, koppintson az ikonra és egy pillanat múlva már láthatja is jelenlegi pulzusát.

Húzza ujját jobbra a Polar alkalmazás menübe történő visszalépéshez vagy nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot a kezdőképernyőre történő lépéshez.

## SZINKRONIZÁLÁS

*Kizárólag az iPhone készülékkel párosított Polar M600 esetében*

Az M600 készülékén található Polar alkalmazás automatikusan szinkronizálja az edzési és aktivitási adatait a Polar Flow alkalmazással az edzés befejezését követően. Kézzel kell szinkronizálni az adatokat, ha edzéshez nem a Polar alkalmazást használja, viszont látni szeretné az aktivitási adatait a mobil alkalmazásban. Ezt a **Sync** (szinkronizálás) ikonra történő koppintással végezheti el.. Az M600-asán a **Syncing** (szinkronizálás), majd sikeres szinkronizálást követően a **Completed** (kész) felirat jelenik meg.

Amikor az M600-asán lévő Polar alkalmazást szinkronizálja a mobil alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolat keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

## NAVIGÁLÁS A POLAR ALKALMAZÁSBAN

### A POLAR ALKALMAZÁS MEGNYITÁSA

- Nyomja meg az M600 készülék elülső gombját (ne feledje, hogy ezt megelőzően minden további alkalmazást be kell zárnia).

VAGY

- Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához, majd koppintson a **Polar** lehetőségre.

VAGY

- Hangvezérléssel:
  1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
  2. Mondja, hogy „Ok Google”.
  3. Mondja a következőt: „Open Polar” (Polar megnyitása) vagy „Start a workout” (Edzés indítása).



További információ az „Ok Google” bekapcsolásához” a Polar alkalmazás hang alapú vezérléséhez alább található.

## AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ ÉS A CSUKLÓMOZDULATOK SEGÍTSÉGÉVEL NAVIGÁLHAT A POLAR ALKALMAZÁSBAN

### MENÜK, LISTÁK ÉS ÖSSZEFOGLALÓK BÖNGÉSZÉSE

- Pöccintsen a képernyőn felfelé vagy lefelé.

VAGY

- Mozdítsa a csuklóját befelé vagy kifelé.

### ELEMEK KIVÁLASZTÁSA

- Koppintson az ikonokra.

### ELŐZŐ MENÜPONTBA LÉPÉS

- Pöccintsen a képernyőn balról jobbra.

### A POLAR ALKALMAZÁS BEZÁRÁSA

- Rázza meg a csuklóját.

## A POLAR ALKALMAZÁS NAVIGÁLÁSA AZ ELÜLSŐ GOMB SEGÍTSÉGÉVEL

- Az **Training** (edzés) megnyitásához nyomja meg az elülső gombot a Polar alkalmazásban.
- A sport profilok listájában, az elülső gomb megnyomásával kiválaszthatja a képernyőn megjelenő sport ikont.
- Az edzés közbeni manuális körjelöléshez nyomja meg az elülső gombot.
- Edzés közben, az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva az elülső gombot.
- Szüneteltetés közben, az edzés leállításához nyomja meg és tartsa lenyomva az elülső gombot.
- Az összefoglalás nézetben, a Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az elülső gombot.

## NAVIGÁLÁS A POLAR ALKALMAZÁSBAN HANGVEZÉRLÉS SEGÍTSÉGÉVEL

A Polar alkalmazás hang alapú vezérlésére is van lehetőség. Ehhez először aktiválnia kell az „Ok Google” beszédfelismerő funkciót az okosórán.

### AZ „OK GOOGLE” BESZÉDFELISMERŐ FUNKCIÓ AKTIVÁLÁSÁHOZ.

1. Ellenőrizze, hogy az M600 képernyője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a beállítások ikonra.
4. Keresse meg, majd koppintson a **Personalization** (személyre szabás) lehetőségre.
5. Koppintson az **"Ok Google" detection** („Ok Google” érzékelés) lehetőségre (a kapcsoló ekkor kékre vált)



## EDZÉS INDÍTÁSA

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. Mondja, hogy „Ok Google”.
3. Mondja a következőt „Start a run” (Futás indítása) vagy „Start a bike ride” (Biciklizés indítása),

VAGY

a sport profilok listájának a megnyitásához mondja a következőt: „Start a workout” (Edzés indítása), ezt követően keresse meg, majd koppintson a kívánt sportra.

## AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. Mondja a következőt: „Stop a run” (Futás leállítása) vagy „Stop a bike ride” (Biciklizés leállítása).

## EDZÉS A POLAR ALKALMAZÁSSAL

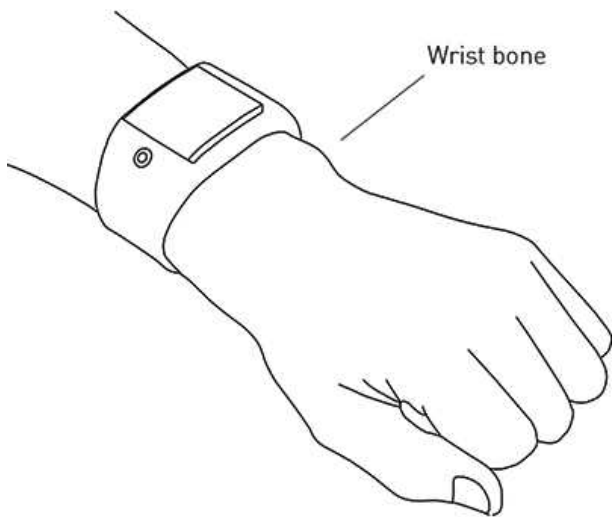
Használja az M600-asán található Polar alkalmazást, hogy a maximumot hozhassa ki a sportra optimalizált okosórájából.

Az alábbi linkek segítségével többet tudhat meg arról, hogyan tud edzeni az M600-asán található Polar alkalmazás segítségével.

- [Wearing your M600](#) (az M600 hordása)
- [Starting a training session](#) (edzés indítása)
- [During training](#) (edzés közben)
- [Pausing/Stopping a training session](#) (edzés szüneteltetése/leállítása)
- [After training](#) (edzés után)

## AZ M600 HORDÁSA

A sportra optimalizált okosórája beépített pulzusmérővel rendelkezik, amely a csuklón keresztül méri a pulzusát. A pulzus pontos mérése érdekében a karkötőnek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csuklócsont mögött, a kijelzővel felfelé. Az érzékelőnek a bőréhez kell érnie, a csuklópánt azonban nem lehet túl szoros, nehogy elszorítsa a véráramlást.




Ha nem edz, a csuklópántot nem kell olyan szorosan viselnie, kicsit kiengedheti, mintha ahogy egy általános órát visel. Azonban edzés előtt ne felejtse el meghúzni, hogy pontos pulzusadatokat kapjon. Ha a csuklója bőrén tetoválások vannak, ne helyezze az érzékelőt közvetlenül rájuk, mivel ez akadályozhatja a pontos mérést.

Javasoljuk, hogy melegítse fel az érzékelő alatt található bőrt, ha a keze és a bőre könnyen kihűl. Az edzés megkezdése előtt serkentsse a vérkeringést!

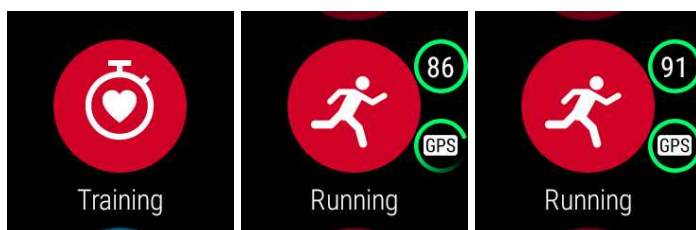
Olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, javasoljuk a pulzusmérő mellkaspánttal történő használatát a pontosabb mérési adatok érdekében. További információért tekintse meg a [A Polar alkalmazás párosítása pulzusmérővel](#) részt.

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheti, hogyan reagál a teste az edzésre (érezhető erő kifejtés, légzés ritmusa, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá — amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotáról.

## EDZÉS INDÍTÁSA

 Tekintse meg a [Navigálás a Polar alkalmazásban](#) részt, hogy többet tudjon meg az alkalmazás használatának alternatív módjairól.

## EDZÉS INDÍTÁSA



1. Az M600 készülék elülső gombjának a megnyomásával nyissa meg a Polar alkalmazást. Ne feledje, hogy ezt megelőzően minden további alkalmazást be kell zárnia.

2. A **Training** (edzés) megnyitásához valamint a sport profilok megtekintéséhez nyomja meg az elülső gombot.
3. Mozdítsa befelé vagy kifelé a csuklóját a sport profilok listájának a görgetéséhez, hogy megtalálhassa a használni kívánt profilt. Maradjon ebben az edzés előtti üzemmódban, amíg az M600 készülék megméri a pulzusát és rákapcsolódik a GPS műhold jelekre (ha szükséges az adott sporthoz), így megbizonyosodhat, hogy az edzési adatai pontokat lesznek.

A pulzus felismerését követően egy szív ikon jelenik meg a kijelzőn.

Ha a sport profil támogatja a GPS-követést, akkor egy GPS ikon is megjelenik. A GPS műhold jelek fogásához menjen ki a szabadba, távol a magas épületektől és fáktól. A legjobb GPS teljesítmény érdekében számlappal felfele viselje az M600 készülékét. Tartsa maga előtt vízszintes pozícióban, távol a mellkasától. Tartsa a kezét egy helyben a mellkasa szintje fölé emelve a keresés időtartama alatt. Álljon egy helyben amíg az M600 készülék befogja a műholdas jeleket.

Az M600-ban található GPS antenna elhelyezése miatt nem ajánljuk, hogy a kijelzővel lefelé viselje az órát. Bizonyosodjon meg róla, hogy a számlap felfelé néz, ha az órát a biciklikormányra szerelte fel. A GPS-el kapcsolatos további információkért, lásd: [GPS](#).

A GPS jel megtalálásakor a GPS jel körül található zöld kör felhagy a forgással.

4. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg az elülső gombot a kiválasztott sport profilon.



*Ne feledje, hogy engedélyeznie kell az M600 készüléken található Polar alkalmazásnak, hogy követhesse a tartózkodási helyét, valamint, hogy mérje a pulzusszámát, ha meg szeretné tekinteni a fenti adatokon alapuló méréseket az edzési adatai között.*

## Engedélyek engedélyezése és letiltása

1. [Navigáljon a beállítások menübe](#), keresse meg, majd koppintson az **Apps** (alkalmazások) lehetőségre.
2. Koppintson a **System Apps** (rendszeralkalmazások) lehetőségre.
3. Görgessen lefelé, majd koppintson a **Polar** lehetőségre.
4. Koppintson a **Permissions** (Engedélyek) lehetőségre.
5. Koppintson a **Location** (hely) vagy a **Sensors** (érzékelők) lehetőségre az alkalmazás információgyűjtésének aktiválásához (kék) vagy kikapcsolásához (szürke).

A Polar alkalmazás által, az edzés folyamán megjeleníthető adattípusokkal kapcsolatos további információkért, lásd: [During Training](#) (Edzés közben).

## EDZÉS INDÍTÁSA A MEGJELÖLT EDZÉSI CÉLLAL

Megtervezheti az edzéseit és [személyes edzési célokat hozhat létre](#) a Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. Ne felejtse, hogy használat előtt az edzési célokat szinkronizálni kell a Polar alkalmazással. További információkért, lásd: [syncing](#) (szinkronizálás). A Polar alkalmazás segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

## Edzés indítása a mai napra betervezett edzési céllal

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. Koppintson a **Training** (edzés) lehetőségre. Figyelmeztetést fog látni, hogy kezdje el az adott napra beütemezett edzési cél teljesítését.
3. Koppintson a pipa ikonra.
4. Keresse meg majd koppintson az edzéshez használni kívánt sport profilra.

VAGY

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. Menjen a **Mai nap** menübe.
3. Keresse meg majd koppintson az edzési célra.
4. Keresse meg majd koppintson az edzéshez használni kívánt sportra.

## Edzés indítása egy másik napra betervezett edzési céllal

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. A sport profilok listájának megnyitásához koppintson a **Training** (edzés) lehetőségre. vagy nyomja meg az elülső gombot.
3. Pöccintsen jobbról balra az előző hét napra, aznapra, és a következő hét napra betervezett edzési célok megjelenítéséhez.
4. Keresse meg majd koppintson az edzéshez használni kívánt edzési célra.
5. Keresse meg majd koppintson az edzéshez használni kívánt sportra az edzés rögzítésének megkezdéséhez.

## Edzés indítása kedvenc edzési céllal

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. A sport profilok listájának megnyitásához koppintson a **Training** (edzés) lehetőségre. vagy nyomja meg az elülső gombot.
3. Pöccintsen kétszer jobbról balra a kedvencekhez hozzáadott edzési célok megjelenítéséhez.
4. Keresse meg, majd koppintson az edzéshez használni kívánt kedvenc edzési célra.
5. Keresse meg majd koppintson az edzéshez használni kívánt sportra az edzés rögzítésének megkezdéséhez.

## EDZÉS KÖZBEN

### EDZÉSI NÉZETEK

#### Az edzési nézetek böngészése

- Pöccintsen a képernyőn felfelé vagy lefelé.

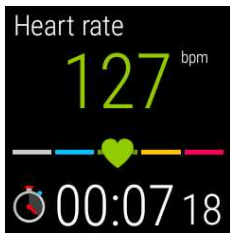
VAGY

- Mozdítsa a csuklóját befelé vagy kifelé.

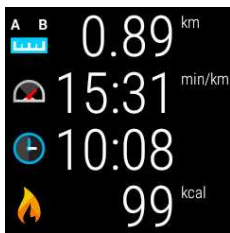
A Polar alkalmazásban való navigációról edzés közben lásd a [bemutató videót](#).

Az edzési nézetben megjelenő információkat az adott sport profilban szerkesztheti. Valamennyi, a [Polar Flow alkalmazásban](#) vagy [webes szolgáltatásban](#) található sport profil beállításait módosíthatja.

Például, az edzési nézetei a következő információkat tartalmazhatják:



Aktuális pulzusszám  
The heart rate ZonePointer  
(a pulzusszámot mérő ZonePointer) Az edzés hossza



Distance covered during the session so far  
(az edzés alatt eddig megtett távolság) Your current pace  
(az aktuális tempója) Time of day  
(Napszak) Calories burned so far during training (az edzés alatt eddig elégetett kalóriák)

## AUTOMATIKUS KÖR NÉZET

Alkalmazható ha az adott sport profilban be van kapcsolva az automatikus kör beállítás A sport profil beállításainak módosításával kapcsolatos további információért olvassa el a [Sport profiles in Polar Flow web service](#) (Sport profilok a Polar Flow webes szolgáltatásban) vagy a [Sport profiles in Polar Flow app](#) (Sport profilok a Polar Flow alkalmazásban) részt a Polar segítő oldalon.

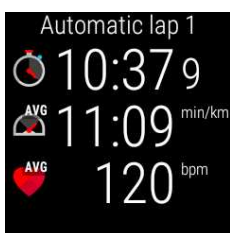
### Az automatikus kör nézet megtekintése

- Az edzési nézetben pöccintsen balra.

### A korábbi körök megtekintése

- Pöccintse a kör nézetet felfelé.

Az automatikus kör beállításaitól függően a kötr nézet a következőket fogja megjeleníteni:



Lap duration or lap distance (kör időtartam vagy távolság)  
Average speed or pace (átlagsebesség vagy tempó)  
Average heart rate (átlag pulzus)

## EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK

Edzés közben manuálisan is mérheti a megtett köröket.

### Egy megtett kör jelöléséhez

- Nyomja meg az elülső gombot.

Az első manuális kör megjelölése megnyitja a manuális kör nézetet a Polar alkalmazásban.

Igény szerint használhatja az automatikus körjelölést is. A Polar Flow webes szolgáltatás sport profil beállításában állítsa be a **Basics** (alapbeállítások) menüpontban az **Automatic lap** (automatikus kör), a **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (körüldő) lehetőségeket. Ha a Lap distance (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a Lap duration (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

A kijelző automatikus kikapcsolási funkciója letiltható.


### A kijelző bekapcsolva tartásához

1. Pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.

Ha edzés közben zenét hallgat az M600 készülékkel párosított telefonon vagy az M600 Google Play alkalmazásán, először a zenelejátszó vezérlő elemei jelennek meg. Innen pöccintsen balra a **Backlight** (Háttérvilágítás) nézet megnyitásához.

2. Koppintson az áthúzott villanykörte ikonra a **Backlight ON** (Háttérvilágítás bekapcsolása) funkció aktiválásához.

A háttérvilágítást minden edzéshez külön be kell kapcsolni.

 *A kijelző bekapcsolva tartása jelentősen csökkenti az M600 üzemidejét: automatikus fényerő-szabályozással az átlagos üzemidő 5 órára csökken. Erős fényben, magas kontraszt mellett a készülék várható üzemideje akár 3 órára is csökkenhet.*

Az érintőképernyő edzés közben kikapcsolható a Polar alkalmazásban.

### Az érintőképernyő lezárásához

1. Pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
2. Pöccintsen balra a **Screen lock** (Képernyőzár) nézet megnyitásához.
3. Koppintson a nyitott lakat ikonra a **Screen lock ON** (Képernyőzár bekapcsolása) funkció aktiválásához.

A képernyőzárát minden edzéshez külön be kell kapcsolni.

A **Screen lock ON** funkció csak a Polar alkalmazás érintőképernyőjét kapcsolja ki. Az edzési nézeteket, illetve az automatikus vagy manuális körszámlálót továbbra is görgetheti csuklómozdulatokkal, attól függően, melyik nézetben aktiválta a képernyőzárát.

Az okosóra érintőképernyőjének használatához lépjen ki a Polar alkalmazásból az oldalsó gomb megnyomásával. A lezárt Polar alkalmazás nézetbe a kezdőképernyő **Recording on** (Felvétel indítása) lehetőségére koppintva, illetve az M600 elülső gombjának megnyomásával léphet vissza.

### Az érintőképernyő feloldásához

1. Érintse meg a lezárt képernyőt. Ekkor megjelenik egy zár ikon, illetve a **Swipe down** (pöccintsen lefelé) üzenet.
2. Pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről.
3. Koppintson a nyitott lakat ikonra a **Screen lock OFF** (Képernyőzár kikapcsolása) funkció aktiválásához.

Ha edzés közben zenét hallgat az M600 készülékkel párosított telefonon, a zenelejátszó vezérléséhez nem kell kilépnie a Polar alkalmazásból.

### A zenelejátszó vezérlése

- Pöccintsen lefelé a képernyő tetejéről a zenelejátszó megnyitásához.

A szakaszos edzések szakaszai kihagyhatók.

### Szakaszok kihagyásához

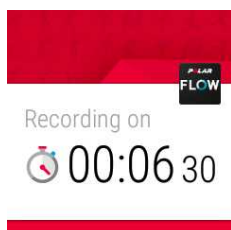
1. Pöccintsen felfele a képernyő aljáról az edzési cél nézetben az adott edzés szakaszainak megtekintéséhez.
2. A jelenlegi szakaszt a bal oldali következő ikonra koppintva hagyhatja ki.

### Kilépés a Polar alkalmazásból az edzés leállítása nélkül

- Nyomja meg az M600-as oldalsó bekapcsológombját

VAGY

- Rázza meg a csuklóját.



Amikor kilép a Polar alkalmazásból edzés közben, a **Recording on** (felvétel bekapcsolva) üzenet jelenik meg. Az

értesítőt lefelé pöccintve, vagy az oldalsó bekapcsológomb megnyomásával rejtheti el. Ekkor a megszokott módon navigálhat az M600-asán.

## Visszatérés az edzéshez

- Pöccintsen felfelé a kezdőképernyő aljáról a **Recording on** (felvétel bekapcsolva) értesítés megjelenítéséhez, és koppintson rá.

VAGY

- Nyomja meg az M600-as elülső gombját.

## EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ AZ EDZÉS ALATT

### Az edzési összefoglaló nézet megtekintése

- Pöccintsen balra. Az összefoglaló nézetet a jobb szélső menüpontban választhatja ki.



Az Ön által használt Sport profiltól függően az Summary (Összefoglalás) nézet valamennyi adatot, vagy azok egy részét fogja megjeleníteni

Time of day (napszak)

Duration of training session (edzési idő)

Distance covered (megtett távolság (ha alkalmazható az adott sportnál))

Average heart rate (átlag pulzus)

Maximum heart rate (maximális pulzus)

Average speed or pace (átlag sebeség vagy tempó) (ha alkalmazható az adott sportnál)

Maximum speed or pace (maximális sebesség vagy tempó (ha alkalmazható az adott sportnál))

Average cadence (átlagos lépésritmus)

Maximum cadence (maximális lépésritmus)

Maximum altitude (maximum magasság)

Ascended meters/feet (felfelé megtett távolság méterben/lábban)

Descended meters/feet (lefelé megtett távolság méterben/lábban)

Burned calories (elégetett kalóriák)

Percentage of burned calories that's been expended from fat (a zsírból elégetett kalóriák)

Time spent in different heart rate zones (az egyes pulzuszónákban eltöltött idő)



## EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/LEÁLLÍTÁSA


### AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE



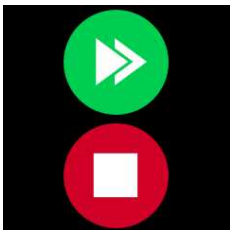
- Nyomja meg és tartsa nyomva az elülső gombot.

VAGY

- Az edzési nézeten történő jobbra pöccintést követően megjelenik a szüneteltetés ikon, majd koppintson rá.

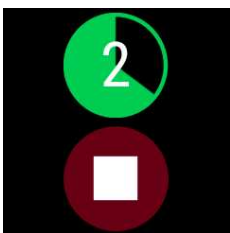
 *A szüneteltetés alatt megtekintheti az edzés összefoglalóját, ha balra pöccint.*

### SZÜNETELTETETT EDZÉS FOLYTATÁSA



- Koppintson a zöld nyilak ikonra.

### AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA



- Edzés vagy a szüneteltetés közben nyomja meg és tartsa lenyomva az elülső gombot, amíg a zöld számláló teljesen visszaszámol.

VAGY

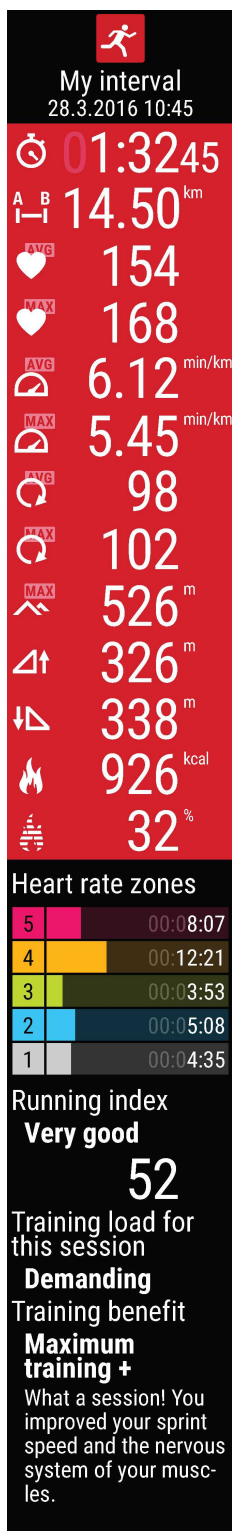
- Szüneteltetés alatt az adatrögzítés leállításához koppintson a piros leállítás ikonra, majd tartsa azt lenyomva.

## EDZÉS UTÁN

Azonnali elemzést és mélyreható betekintést nyerhet az edzésébe a Polar alkalmazás, a Polar Flow alkalmazás és a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével.

### EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ AZ M600-ASÁN

Valamennyi edzés után azonnali edzési összefoglalót kap a hordozható eszközére.



Az összefoglalóban feltüntetett adatok függenek a sport profiljától. Az elérhető részletek a következők:

**Duration:** (időtartam) Az edzés időtartama.

**Távolság (ha alkalmazható a sportnál):** Az edzés során megtett távolság.

**Átlagos pulzusszám:** Átlag pulzusszám az edzés alatt.

**Maximális pulzusszám:** Maximális pulzusszám az edzés alatt.

**Average pace/speed (átlagtempó/sebesség ha alkalmazható a sportnál):** Átlag tempó/sebesség az edzés során.

**Average pace/speed (átlagtempó/sebesség ha alkalmazható a sportnál):** Az edzés maximális tempója/sebessége.

**Átlag lépésritmus:** Átlagos lépésritmus az edzés során.

**Maximális lépésritmus:** Maximális lépésritmus az edzés alatt.

**Maximális magasság:** Maximális tengerszint feletti magasság az edzés alatt.

**Felfelé megtett távolság méterben/lábban:** Az edzés során lefelé megtett távolság méterben/lábban.

**Lefelé megtett távolság méterben/lábban:** Az edzés során lefelé megtett távolság méterben/lábban.

**Kalóriák:** Az edzés során elégetett kalóriák.

**Kalóriák zsírégetési %-a:** A zsírégetés formájában leadott kalóriák az edzés során elégetett teljes kalóriák százalékában.

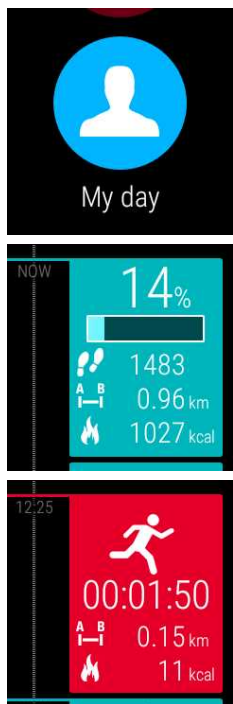
**Heart rate zones (pulzustartományok):** Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő.

**Futási index:** A futási teljesítményének a besorolása és számértéke. Tudjon meg többet a [Running Index](#) fejezetből.

**Edzés intenzitása:** Az edzés alatt számított megterhelés.

**Training Benefit (edzés haszna):** Visszajelzés az edzés hatékonyságáról.

Később megtekintheti az edzési összefoglalóját a **My day** (én napom) menüpontban.



### Az edzési összefoglaló megtekintése később

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az elülső gombot.
2. Pöccintsen felfelé a megkereséshez, majd koppintson az **My day** (én napom) lehetőségre.
3. Az adott nap edzéseinek a megtekintéséhez pöccintsen lefelé.
4. Koppintson rá az összefoglalási nézetben megtekinteni kívánt edzésre.

A Polar alkalmazásban kizárólag az adott nap edzési összefoglalóit tudja megtekinteni. A teljes edzési történetét a részletesebb elemzésekkel együtt a Polar Flow alkalmazásban vagy a webes szolgáltatásban tudja megtekinteni.

### EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

A telefonjával minden edzés után egy szempillantás alatt elemezheti adatait. Az M600 készüléken található Polar alkalmazás automatikusan szinkronizálja az edzési adatait a Polar Flow alkalmazással az edzés befejezését követően.

További információért lásd: [Polar apps and services](#) (Polar alkalmazások és szolgáltatások) és [Syncing](#) (szinkronizálás).

### EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSBAN

A Polar Flow webes szolgáltatás segítségével kielemezheti az edzésének minden részletét és még többet tudhat meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: [Polar apps and services](#) (Polar alkalmazások és szolgáltatások) és [Syncing](#) (szinkronizálás).


## GPS FUNKCIÓK

Az M600 beépített GPS-el rendelkezik, amely pontos sebességi és távolsági adatokat biztosít számos szabadtéri sporthoz. Ha a Polar alkalmazás segítségével edz, akkor az edzést követően megtekintheti az útját a térképen a Polar Flow alkalmazás és a webes szolgáltatás segítségével.

Az M600 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- Magasság: Valós idejű magasság mérés.
- Distance (Távolság): Pontos távolsági mérések az edzés alatt és után.
- Speed/Pace (sebesség/tempó): Pontos gyorsaság/tempó adatok az edzés alatt és után.

Ne feledje, hogy a GPS felhagy az adatok rögzítésével, amint bekapcsol a takarékos üzemmód az M600-asán. A takarékos üzemmód automatikusan bekapcsol ha a töltöttségi szint 5%-ra esik le.

 *A legjobb GPS teljesítmény érdekében akkor is a csuklóján (számlappal felfele) viselje az M600-at, ha éppen nem méri azzal a pulzusszámát. Az M600-ban található GPS antenna elhelyezése miatt nem ajánljuk, hogy a kijelzővel lefelé viselje az órát. Bizonyosodjon meg róla, hogy a számlap felfelé néz, ha az órát a biciklikormányra szerelte fel.*

## SZINKRONIZÁLÁS

Rendelkeznie kell egy Polar fiókkal ahhoz, hogy szinkronizálni tudjon adatokat az M600 készülékén található Polar alkalmazás, a Polar Flow mobil alkalmazás és a Polar Flow webes szolgáltatás között. Már rendelkezik egy fiókkal, ha korábban már [beállította az M600 készülékét](#).

### AZ EDZÉSI ADATOK AUTOMATIKUS SZINKRONIZÁLÁSA


Az M600 készülékén található Polar alkalmazás automatikusan szinkronizálja az edzési és aktivitási adatait a Polar Flow alkalmazással az edzés befejezését követően. Ahhoz, hogy az automatikus szinkronizálás működjön, Önnek be kell jelentkeznie a mobil alkalmazásba a Polar fiókjával, valamint a telefonjának és az M600-asának csatlakozniuk kell egymással.

**Android telefonnal rendelkező felhasználóknak:** A telefon és az M600 Bluetooth vagy wi-fi segítségével csatlakoztatható.

**iPhone felhasználóknak:** A telefon és az M600 csak Bluetooth segítségével csatlakoztatható.

A Polar alkalmazás akkor is szinkronizálja az aktivitási adatait, ha tétlenségi riasztás érkezik vagy eléri a napi aktivitási célját.

Amikor az aktivitási és edzési adatai frissülnek a mobil alkalmazásban, az adatok automatikusan szinkronizálva lesznek a Polar Flow webes szolgáltatással is az internetkapcsolat segítségével.

 *iPhone felhasználók figyelem! Kézzel kell szinkronizálniuk az adatokat, ha nem a Polar alkalmazás segítségével edzenek, viszont látni szeretnék az aktivitási adataikat a mobil alkalmazásban.*

## MÓDOSÍTOTT BEÁLLÍTÁSOK SZINKRONIZÁLÁSA

Módosíthatja a Polar fiókja beállításait, sport profilokat adhat hozzá vagy törölhet le, valamint edzési célokat hozhat létre és sport profilokat szerkeszthet a Polar Flow webes szolgáltatásban és a Polar Flow mobil alkalmazásban is.

A mobil alkalmazásban létrehozott módosítások automatikusan szinkronizálásra kerülnek a telefon alkalmazás és a webes szolgáltatás között, ha a telefonja rendelkezik internet eléréssel. Ha módosításokat eszközöl a Polar Flow webes szolgáltatásban, akkor azok szinkronizálva lesznek a mobil alkalmazáson is a következő alkalommal, amikor megnyitja az alkalmazást a telefonján.



*Az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében*

Ha az M600 készülékét Android telefonnal párosította, a módosított beállításokat a telefonja automatikusan szinkronizálja az M600-asán található Polar alkalmazással Bluetooth-on vagy Wi-Fi kapcsolaton keresztül.

*Az iPhone készülékkel párosított Polar M600 esetében*

Ha az M600 készülékét iPhone-nal párosította, akkor a módosított beállításokat kézzel kell szinkronizálnia a mobil alkalmazás és az M600-asán található Polar alkalmazás között.

## AZ AKTIVITÁSI ADATOK ÉS MÓDOSÍTOTT BEÁLLÍTÁSOK KÉZI SZINKRONIZÁLÁSA (IPHONE FELHASZNÁLÓK)

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. Görgessen le a menüben, keresse meg, majd koppintson a **Sync** (szinkronizálás) lehetőségre.
3. Az órán a **Syncing** (szinkronizálás), majd sikeres szinkronizálást követően a **Completed** (kész) felirat jelenik meg.

A [Polar Flow alkalmazás használatáról](#) bővebben lásd a Polar súgó oldalakat.

A [Polar Flow webes szolgáltatás használatáról](#) bővebben lásd a Polar súgó oldalakat.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheti az edzéseit és személyes edzési célokat hozhat létre a Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. Ne felejtse, hogy használat előtt az edzési célokat szinkronizálni kell a Polar alkalmazással. További információkért, lásd: [syncing](#) (szinkronizálás). A Polar alkalmazás segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

- **Quick Target (gyors cél):** Állítsa be a **Duration** (időtartam), **Distance** (távolság) vagy **Calorie** (kalória) cél értékeket. Kiválaszthatja például, hogy 500 kalóriát szeretne elégetni, 10 km-t szeretne futni, vagy 30 percig szeretne úszni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzési időt szakaszokra is oszthatja, és mindegyik szakaszhoz külön adhat meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.

- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt, és adja hozzá a **Favorites** (kedvenceihez), hogy bármikor könnyedén újra elérhesse amikor meg kívánja ismételni.


## EDZÉSI CÉL LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁS SEGÍTSÉGÉVEL

1. Nyissa meg a Polar Flow alkalmazást, majd a **Training** (edzés) naptárat.
2. Koppintson a plusz ikonra a jobb felső sarokban.

### QUICK TARGET (GYORS CÉL)

1. Válassza ki a listából az **Add quick target** (gyors cél hozzáadása) lehetőséget.
2. Válasszon a **Distance** (távolság), **Duration** (időtartam) vagy **Calories** (kalória) célok közül.
3. Adjon meg egy **sportot** (nem kötelező), majd töltsse ki a **Target name** (cél neve), **Date** (dátum), **Time** (idő) és **Notes** (megjegyzések) (nem kötelező) mezőket. Adja meg a **Distance** (távolság), **Duration** (időtartam) vagy **Calories** (kalória) értékét a cél típusának megfelelően.
4. Koppintson a **Create target** (cél létrehozása) lehetőségre, hogy hozzáadja a célt az Edzési naptárhoz.

### PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

 *Időszakos típusú szakaszos edzési célt csak a Polar Flow alkalmazásban hozhat létre. Más típusú szakaszos célokat a Polar Flow webes szolgáltatásban is létrehozhat.*


1. Válassza ki az **Add phased target** (szakaszos cél hozzáadása) lehetőséget a listából.
2. Adjon meg egy **sportot** (nem kötelező), majd töltsse ki a **Target name** (cél neve), **Date** (dátum), **Time** (idő) és **Notes** (megjegyzések) (nem kötelező) mezőket. A csúszka segítségével kapcsolja be vagy ki a **Start phases automatically** (szakaszok automatikus indítása) lehetőséget.
3. Az edzési cél egyes szakaszainak szerkesztéséhez pöccintsen jobbról balra:
  - **Warm-up** (bemelegítés): Állítsa be a szakaszt **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) szerint, és adja meg a kívánt értéket.
  - **Interval** (intervallum): Adja meg a **Number of intervals** (intervallumok száma) beállítást, majd válassza ki, hogy a **Work** (edzés) és **Rest** (pihenés) szakasz(ok)at a **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) alapján akarja beállítani, és adja meg a kívánt értékeket.
  - **Cool-down** (levezetés): Állítsa be a szakaszt **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) szerint, és adja meg a kívánt értéket.
1. Koppintson a **Create target** (cél létrehozása) lehetőségre, hogy hozzáadja a célt az Edzési naptárhoz.

## EDZÉSI CÉL LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS SEGÍTSÉGÉVEL


1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick Targets** (gyors cél), vagy **Phased** (szakaszos) lehetőséget.

### QUICK TARGET (GYORS CÉL)

1. Válassza ki a **Duration** (időtartam), **Distance** (távolság) vagy **Calorie** (kalória) lehetőséget.
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.

3. Adja meg a **Duration** (időtartam), **Distance** (távolság) vagy **Calorie** (kalória) cél értékét.
4. Kattintson az  **Add to favorites** (hozzáadás a kedvencekhez), ha hozzá akarja adni a célt a **Favorites** (kedvencek) menühöz.
5. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

1. Válassza a **Phased (szakaszos) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Az **Create new** (új létrehozása) vagy a **Use template** (sablon használata) lehetőség mellett is dönthet.
4. Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Kattintson az **Duration** (időtartam) lehetőségre, új, időtartamon alapuló szakaszt létrehozásához. Adjon meg **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthat).
5. Kattintson az  **Add to favorites** (hozzáadás a kedvencekhez), ha hozzá akarja adni a célt a **Favorites** (kedvencek) menühöz.
6. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### KEDVENCEK

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként:

1. A **Diary** (Napló) kattintson az **+Add** (+Hozzáadás) lehetőségre annál a napnál, ahol egy kedvencet szeretne napi célnak használni.
2. Kattintson a **Favorite target** (Kedvenc cél) lehetőségre a kedvencek listájának megnyitásához.
3. Kattintson a használni kívánt kedvenc célra.
4. A kedvenc cél hozzáadódik a naplóhoz az adott napi célként. Az edzési cél alapértelmezett időpontja 18.00/d.u. 6. Ha módosítani szeretné az edzési cél részleteit, kattintson a célra a **Diary** (Napló) menüben, és állítsa át a kívánt paramétereket. Kattintson a **Save** (Mentés) gombra a módosítások mentéséhez.

Ha egy meglévő kedvencet szeretne sablonként használni egy edzési célhoz, tegye a következőket:

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben a **Choose from favorites** (választás a kedvencekből) lehetőség alatt láthatja a kedvenc edzési céljai listáját.
3. Kattintson a sablonként használni kívánt kedvenc célra.
4. Módosítsa a kedvenc célt igényei szerint. Ha ebben a nézetben szerkeszti a célt, az nem befolyásolja az eredeti kedvencet.
5. Adja meg a **Date** (dátum) és **Time** (idő) beállításokat.
6. Kattintson az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

Miután szinkronizálta az edzési céljait az M600 készüléken található Polar alkalmazással, az adott napra tervezett edzési célt a **My day** (én napom) menüben találja. Itt láthatja az aznapi edzési célokat az előző és következő hét nap edzési céljaival együtt, melyeket a **Training** (edzés) menü sport profilok almenüjéből balra pöccintve érhet el. A kedvencek közé sorolt edzési célokat a **Training** (edzés) részen találja a sport profilok felsorolásánál történő kétszer balra pöccintést követően.

A céllal rendelkező edzésekkel kapcsolatos információkért, lásd: [Starting a training session](#) (edzés indítása).


Az edzési célok létrehozásáról a Polar Flow alkalmazásban lásd a [Polar súgót](#).

## KEDVENCEK

Eltárolhatja és szerkesztheti a kedvenc edzési céljait a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével a **Favorites** (kedvencek) menüben. A Polar alkalmazás maximum 20 kedvencet tud egyszerre tárolni az M600-asán. A kedvenc edzési célokat a Polar alkalmazásban találja a sport profilok felsorolásánál történő balra pöccintést követően a **Training** (edzés) menüben. Ha több, mint 20 kedvence van a webes szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor a Polar alkalmazásba. Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza a webes szolgáltatásban. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.


## SZERKESZTHETI A KEDVENC EDZÉSI CÉLJAIT A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS SEGÍTSÉGÉVEL.

### EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ

1. [Edzési célok létrehozása](#).
2. Kattintson az  **Add to favorites** (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre, mielőtt **elmenti** az új edzési célt.


Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez

VAGY


1. Nyisson meg egy létező célt **Diary** (naplójából).
2. Kattintson az  **Add to favorites** (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.

Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

### KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Itt láthatja valamennyi kedvenc edzési céljait.
2. Kattintson a szerkeszteni kívánt kedvenc célra, majd az **Edit** (szerkesztés lehetőségre).
3. A kívánt változtatások elvégzése után kattintson az **Update changes** (változtatások frissítése) lehetőségre.

### KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Itt láthatja valamennyi kedvenc edzési céljait.
2. A kedvencek listából való eltávolításhoz kattintson a törlés ikonra az edzési cél jobb felső sarkában.



Tekintse meg az [Planning your training](#) (Az edzés megtervezése) részt a kedvenc használata mint ütemezett edzési cél lehetőséggel kapcsolatos információkért, valamint az [Starting a training session](#) (Edzés indítása) részt az edzés céllal történő indítása lehetőséggel kapcsolatos információkért.

## PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA A POLAR ALKALMAZÁSSAL

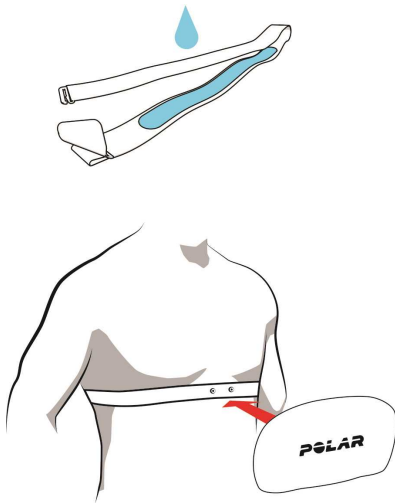
Az olyan sportok esetében, ahol az érzékelőt nehezebb egy helyben tartani, illetve ahol edzés közben nyomást gyakorol vagy izmokat mozgat meg az érzékelő közelében, javasoljuk, hogy a pontosabb pulzusz mérés érdekében használjon mellkaspántra erősíthető Polar pulzusz mérőt.

Az M600-asán található Polar edző alkalmazás a *Bluetooth*® H6 és H7 pulzusz mérőkkel kompatibilis.

A *Bluetooth*® pulzusz mérő használata előtt azt párosítani kell a Polar alkalmazással, hogy együtt tudjanak működni. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja, hogy a Polar alkalmazás csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő a más eszközök okozta interferenciát az adatátvitel során.

### A POLAR *BLUETOOTH*® PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA AZ M600-ASÁN TALÁLHATÓ POLAR ALKALMAZÁSSAL

1. Vegye fel a pulzusz mérőt.




- Nedvesítse meg a szíj elektróda felületét.
  - Csatlakoztassa az összekötőelemet a szíjjal.
  - Állítsa be a szíj hosszát, hogy az szorosan de kényelmesen illeszkedjen a testéhez. Kösse a szíjat a mellkasi izmok alá, majd csatlakoztassa a kampót a szíj másik végéhez.
  - Ellenőrizze, hogy a nedves elektróda felületek határozottan érintkeznek a bőrrel és hogy a csatlakozó Polar logója középen, egyenes pozícióban van.
1. Az elülső gomb megnyomásával nyissa meg az M600-asán található Polar alkalmazást. (Minden további alkalmazást be kell zárnia.)
  2. Az M600-asán található sport profilok listájának megnyitásához koppintson az **Training** (edzés) lehetőségre. vagy nyomja meg az elülső gombot.

3. Figyelmeztetés ugrik fel, hogy párosítsa az M600-asát a pulzusmérővel. Látni fogja a pulzusmérő készülék azonosító számát, pl.: **Pair Polar H7 XXXXXXXX**.
4. A pipa ikonra koppintva fogadja el az edzési felkérést.
5. A párosítást követően a következő üzenetet fogja látni: **H7 connected** (H7 csatlakoztatva). Valamint a szív ikon megjeleníti az aktuális pulzusát, valamint a pulzus körül látható kör zöldről kékre vált.

 *Ha Polar Bluetooth® pulzusmérőt használ, a Polar alkalmazás nem a csuklón méri a pulzust.*

## **A POLAR BLUETOOTH® PULZUSMÉRŐ ÉS A POLAR ALKALMAZÁS PÁROSÍTÁSÁNAK MEGSZÜNTETÉSE**

1. Látogasson el a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oldalra.
2. Kattintson a nevére a jobb felső sarokban, majd válassza ki a **Products** (termékek) lehetőséget.
3. A **Registered products** (regisztrált termékek) listája jelenik meg. Az eszközökkel létrehozott párosítás megszüntetéséhez kattintson a pulzusmérő mellett látható **Remove** (eltávolítás) lehetőségre.

 *Válassza le a csatlakozót a mellkaspántról, majd folyó vízzel öblítse le azt minden egyes edzést követően. Az izzadság és a nedvesség bekapcsolva tarthatja a pulzusmérőt, ezért ne felejtse azt szárazra törölni.*

# POLAR FUNKCIÓK

## SPORT PROFILOK

A sport profilok az M600-asán található Polar alkalmazásban elérhető sportokat jelölik.

Az M600-asán található Polar alkalmazás hét alapértelmezett sport profillal rendelkezik:

- Csoportos edzés
- Futási
- Erő edzés
- Biciklizés
- Úszás
- Egyéb beltéri
- Egyéb kültéri

A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban Sport profilokat adhat hozzá, valamint törölhet a Polar Flow mobil alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. Mindegyik profilhoz megadhat részletesebb beállításokat is. Például, személyre szabott **edzési nézeteket** hozhat létre a sportokhoz, valamint kiválaszthatja, hogy milyen adatokat szeretne látni edzés közben: kizárólag a pulzust, vagy csak a sebességet és a távolságot—akármilyen, ami a legjobban illik az edzési szükségleteihez.

A Polar alkalmazás maximum 20 kedvencet tud egyszerre tárolni az M600-asán. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban található sport profilok száma nem korlátozott.

További információkért tekintse meg a [Sport profilok a Polar Flow webes szolgáltatásban](#) vagy a [Sport profilok a Polar Flow alkalmazásban](#) részt.

Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábellementes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a [sport profil beállításoknál](#).

## POLAR SPORT PROFILOK A FLOW WEBES FELÜLETEN

Az M600-asán található Polar alkalmazás hét alapértelmezett sport profillal rendelkezik. A Polar Flow webes szolgáltatásban sportokat adhat hozzá, valamint törölhet a listából. Mindegyik sport profilhoz megadhat részletesebb beállításokat is.

Az M600-án található Polar alkalmazás legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a webes szolgáltatásban több, mint 20 sport profillal rendelkezik, akkor szinkronizáláskor csak az első 20 kerül átmásolásra. Megváltoztathatja a sport profilok sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza a Polar Flow webes szolgáltatásban.

## SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow webes felületen:

1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattintson az **Add sport profile** (sport profilok hozzáadása) lehetőségre, majd válassza ki a kívánt sportot a listából.

A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

A sport profilok hozzáadásáról és eltávolításáról a Polar Flow alkalmazásban lásd a [Polar súgót](#).

## SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow webes felületen:

1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **EDIT** (szerkesztés) lehetőségre a módosítani kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheted:

### Alapadatok

- Automatikus kör (Időtartam vagy távolság is megadható, valamint ki is lehet kapcsolni)

### Pulzus

- Pulzus nézet (ütés/perc vagy a maximum %-os értéke)
- Pulzuszóna beállítások (a pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzuszónák határértékei nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Az alapértelmezett pulzustartományok a maximális pulzusod alapján kerülnek kiszámításra.

### Sebesség/tempó beállítások

- Sebesség/tempó nézet (km/h vagy perc/km)

### Edzési nézetek

Kiválaszthatod, melyik adatokat szeretnéd látni az edzési nézetben az edzés alatt. Összesen nyolc különböző edzési nézettel rendelkezhetsz valamennyi sport profil. Minden egyes edzési nézet maximum négy adatmezővel rendelkezhetsz.

A szerkesztéshez vagy új nézet hozzáadásához kattintson a már létező nézet ceruza ikonjára. Hat kategóriából választhat egytől négy lehetőségig egy nézethez:

Time (idő)	Environment (Környezet)	Body measurement (testméret)	Distance (távolság)	Speed (sebesség)	Cadence (Ritmus)
Time of day (Pontos idő)	Altitude (Magasság)	Heart rate (Pulzus)	Distance (távolság)	Speed/pace (Sebesség/tempó)	Running/cycling cadence (Futás/kerékpározás ritmus )
Duration (időtartam)	Total ascent (Összes emelkedés)	Average heart rate (átlag pulzus)	Lap distance (Körtávolság)	Average speed/pace (Átlagsebesség/tempó)	Average running/cycling cadence (Átlagos futás/kerékpározás ritmus)
Lap time (Köridő)	Total descent (Összes ereszkedés)	Maximum heart rate (maximális pulzus)	Last lap distance (Utolsó körtávolság)	Maximum speed/pace (Maximum sebesség/tempó)	Lap running/cycling cadence (Körfutás/kerékpározás ritmus )
Last lap time (Utolsó köridő)	Lap ascent (Emelkedő kör)	Lap HR avg (Kör átlagos pulzusa)	Automatic lap distance (Automatikus kör távolság)	Average lap speed/pace (Átlag körsebesség/tempó)	Lap running/cycling cadence max (Körfutás/kerékpározás ritmus max. )
Last automatic lap time (Utolsó automatikus köridő)	Lap descent (Ereszkedő kör)	Lap HR max (Kör max. pulzusa)	Last automatic lap distance (Utolsó automatikus körtávolság)	Lap speed/pace max (Körsebesség/tempó max.)	Lap running/cycling cadence avg (Körfutás/kerékpározás ritmus átl.)
Automatic lap time (Automatikus köridő)	Automatic lap ascent (Automatikus köremelkedés)	Last lap HR avg (Utolsó kör átlagos pulzusa)		Last lap speed/pace max (Utolsó körsebesség/tempó max.)	
	Automatic lap descent (Automatikus körereszkedés)	Calories (kalóriák)		Automatic lap speed/pace avg (Automatikus kör sebesség/átlagtempó)	Automatic lap running/cycling cadence avg (Automatikus körfutás/kerékpározás ritmus átl.)
		Last lap HR max (Utolsó kör max. pulzusa)		Automatic lap speed/pace max (Automatikus körsebesség/tempó max.)	Running/cycling cadence max (Futás/kerékpározás ritmus max.)
		HR ZonePointer			
		Time in HR zone (Pulzus zóna ideje)		Last automatic lap speed or pace (Utolsó automatikus körsebesség/tempó)	
		Automatic			

	lap HR avg (Automatikus kör átlag pulzus)		Last automatic lap speed max (Utolsó automatikus kör max. sebesség)
	Automatic lap HR max (Automatikus kör max. pulzus)		Last lap speed/pace avg (Utolsó körsebesség/tempó átl.)
	Last automatic lap HR avg (Utolsó automatikus kör átlag pulzus)		
	Last automatic lap HR max (Utolsó automatikus kör max. pulzus)		

## Mozdulatok és visszajelzések

- Rezgő visszajelzés (be/ki)

## GPS és magasság

- GPS rögzítési sebesség (nagy pontosság/ki)

Amikor befejezte a sport profilok beállításainak a módosítását, kattintson a **SAVE** (mentés) gombra. Ne felejtse, hogy használat előtt a módosított beállításokat szinkronizálni kell a Polar alkalmazással. További információért, lásd: [Syncing](#) (szinkronizálás).

Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábellelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a sport profil beállításoknál.

# POLAR SMART COACHING FUNKCIÓK

A Smart Coaching egyedi, könnyen használható funkciók választékát ajánlja, legyen az a napi szintű fitness tevékenységének a kiértékelése, egyéni edzéstervek létrehozása, a megfelelő intenzitású edzés kivitelezése vagy azonnali visszajelzés mutatása. Mi több, illeszkedik a szükségleteihez és a kialakítása is maximális élvezetet és motivációt biztosít edzés közben.

Az M600-asán található Polar alkalmazás a következő Polar Smart Coaching features (smart Coaching funkciókkal) rendelkezik:

- [24/7 Aktivitás-követés](#)
- [Smart kalóriák](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Edzés intenzitása](#)
- [Futó program](#)
- [Futási Index](#)

Az [Edzés haszna](#) részletes információit a Polar Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban láthatja.

## 24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az M600-asán található Polar alkalmazás követi az aktivitását egy 3D-s gyorsulásmérő segítségével, amely rögzíti az Ön csuklómozdulatait. Elemzi mozgásaid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Az aktivitásának a pontosabb követése érdekében javasoljuk, hogy a nem domináns kezén viselje az M600-at.

Az aktivitás követés funkció folyamatosan aktív. Látni fogja az aktivitási előrehaladását a kezdőoldalon, ha Polar karóra számlapot használ az M600-asán.

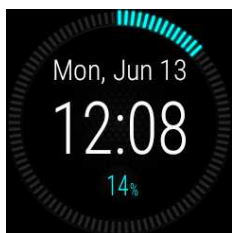
## AKTIVITÁSI CÉL

A Polar alkalmazás minden nap segít az aktivitási cél elérésében. Az aktivitási cél a személyes adatain és aktivitási szintjén alapszik, melyeket a [Polar Flow webes szolgáltatás](#) Napi Aktivitási Cél beállításában talál. Jelentkezzen be a webes szolgáltatásba, kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban és válassza ki a Napi tevékenységi cél-fület a beállításokban.

A napi aktivitási célnél három aktivitási szintből ki tudja választani azt, amelyik legjobban illik egy átlagos napjába vagy tevékenységeihez. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például irodai dolgozó vagy, és a napod nagy részét ülve töltöd, körülbelül négy óras alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

## TEVÉKENYSÉGI ADATOK

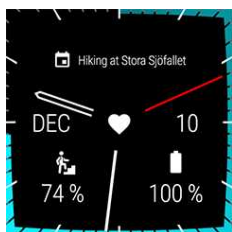
A Polar alkalmazás folyamatosan rögzíti az előrehaladását amit a napi cél eléréséhez tett. A **My Day** (mai nap) menüpontban található aktivitási sávban vagy a Polar karóra számlapon ellenőrizheti az aktivitási előrehaladását.



A **Polar Activity** óralapon a dátum és idő körül látható kör, illetve az alattuk látható százalékos érték mutatja a napi aktivitási cél teljesítését. A kör kék fényrel töltődik fel edzés közben.



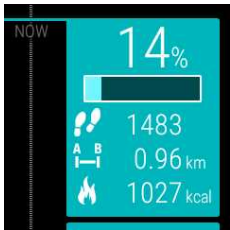
A **Polar Jumbo** óralapon az egész óralap kék fényrel töltődik fel, ahogy közeledik a napi cél teljesítéséhez.



A **Polar Combo** óra lapjának bal oldali [kiegészítő adatok](#) menüben a **Polar > Activity** lehetőség kiválasztásával láthatja a napi aktivitás mértékét, ahogy az óra lapjának pereme feltelik színnel. A szint tetszőlegesen átállíthatja, ha az óra lapján tartja az ujját, majd a **Stílusok** lehetőséget választja. Itt megtekintheti a napi aktivitási cél előrehaladásának százalékát az óra lapjának bal alsó sarkában.

A **My day** (én napom) menüben megtekintheti a részletes, összegzett napi aktivitását, és tanácsokat kaphat a napi célok teljesítéséhez.





- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá
- **Distance** (távolság) Az eddig megtett távolság. A távolságot a magasság és a megtett lépések alapján számítja ki a készülék.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja, mennyi kalóriát égettél el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

Gyorsan elérheti az aktivitási kijelzőt a kezdőoldaltól, ha a Polar Jumbo-t állította be a karóra számlapjának. Egyszerűen csak koppintson a világoskék aktivitás ikonra.

Ha szeretné megtekinteni, hogy mennyi van még hátra a napi aktivitási céljából, koppintson az aktivitási adatok megtekintése lehetőségre, amikor az aktivitási adatok megtekintése képernyő van megnyitva.

Több aktivitási lehetőséget is kap, attól függően, hogy az alacsony, közepes, vagy magas intenzitású tevékenységeket választotta. A javaslatok között az 'up' (fel) az alacsony intenzitású, a 'walking' (séta) a közepes intenzitású, a 'jogging' (kocogás) pedig a magas intenzitású tevékenységeket jelöli. A praktikus tanácsok, például '50 minutes walking' (50 perc séta) vagy '20 minutes jogging' (20 perc kocogás) segítségével eldöntheti, hogyan szeretné teljesíteni a napi célt.

További példákat alacsony, közepes, és magas intenzitású gyakorlatokra a Polar Flow alkalmazásban és a Polar Flow webes szolgáltatásban olvashat.

Ha a Polar óralapot használja, a napi cél elérését a készülék rezgéssel jelzi.

## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülj a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ül egyhuzamban, az rontja az egészségét azokon a napokon is, amikor edz és eleget mozog. A Polar alkalmazás érzékeli, ha túl sokáig marad tétlen a napja folyamán, és segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.


Ha már 55 perce ül, inaktivitási értesítést kap a napi aktivitási célhoz beállított aktivitási szinttől függetlenül: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move!** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezd, vagy megnyomja az egyik gombot.

Ha nem kezd el mozogni egy inaktivitási bélyeget fog kapni. Az inaktivitási bélyeget a Polar alkalmazás **My day** (mai nap) menüjében láthatja a napi aktivitási adatok alatt. Továbbá, a Polar Flow alkalmazásban és a webes

szolgáltatásban megtekintheti, hogy hány inaktivitási bélyeget kapott az adott napokon. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

Az inaktivitási riasztások vagy bélyegek nem befolyásolják a napi aktivitási célja felé történő előrehaladását.

## ALVÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓ A FLOW WEBES FELÜLETEN ÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN

 *További információért az M600 készüléken, a Polar alkalmazásban megjelenő alvással kapcsolatos adatokról lásd: [Polar Sleep Plus](#).*

A 24/7 aktivitásméréssel rendelkező Polar-eszközök a csukló mozgása alapján utomatikusan észlelik, hogy mikor alszik el, mikor alszik és mikor ébred. Figyelik a mozgást az éjszaka során, hogy nyomkövessék az teljes éjszakai alvás megszakításait és megmondják, hogy valójában mennyi időt töltött alvással. Az alvás észlelése a nem domináns kéz mozgásának digitális 3D-s gyorsulásmérő-érzékelővel történő rögzítésén alapszik.

Az alvás nyomon követésével rálátást kaphat az alvásmintáira és láthatja, hogy hol kell javítania vagy módosítania. Az éjszaka és az éjszakai átlagok összehasonlításával illetve a minták kiértékelésével megfigyelheti, hogy mi olyat csinál a nap során, ami hatással lehet az alvására. A Polar Flow fiókjában található heti öszegzések segítségével kiértékelheti, hogy mennyire rendszeres az Ön alvás-kelés mintája.

Mit mér a Polar Sleep Plus™ – Az alváskövetés fő összetevői

- **Alvásidő:** Az Alvási idő mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között. A Polar-eszköz figyeli a teste mozgását és képes észlelni, hogy mikor alszik el és mikor kel fel. Észleli továbbá az alvás teljes alvásidő alatt történő megszakításait is.
- **Tényleges alvás** Az Aktuális alvás mutatja meg az alvással töltött időt az elalvás és a felébredés ideje között. Pontosabban, ez az alvásidő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel. Az aktuális alvásidő százalékban [%] és időtartamban [óra:perc] is megadható.
- **Megszakítások** A normál éjszakai alvás során számos rövidebb-hosszabb megszakítás van, amikor felébred az alvásból. Az, hogy emlékszik-e ezekre a megszakításokra vagy sem, az azok hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, például ha azért keünk fel, hogy egy pohár vizet igyunk, általában emlékszünk.
- **Alvás folytonossága:** Az alvás folytonossága azt írja le, hogy mennyire volt folytonos az alvása. Az alvás folytonosságát egy 1-től 5-ig terjedő skálán ábrázolják, ahol az 5 a nagyon folytonos alvást jelöli. Minél alacsonyabb az érték, annál töredezetebb volt az alvása. A jó éjszakai alvás megszakítások nélküli hosszú alvási szakaszokból áll és nem tartalmaz gyakori megszakításokat.
- **Önértékelés:** Az objektív alvási adatok megjelenítésén kívül a Flow szolgáltatás azt is lehetővé teszi, hogy saját maga értékelje a napi alvását. Egy öt fokozatú skálán értékelheti, hogy hogyan aludt a múlt éjszaka: nagyon rosszul - rosszul - átlagosan - jól - nagyon jól. A kérdés megválaszolásának egy hosszabb szöveges visszajelzést kap az alvás időtartamáról és minőségéről.

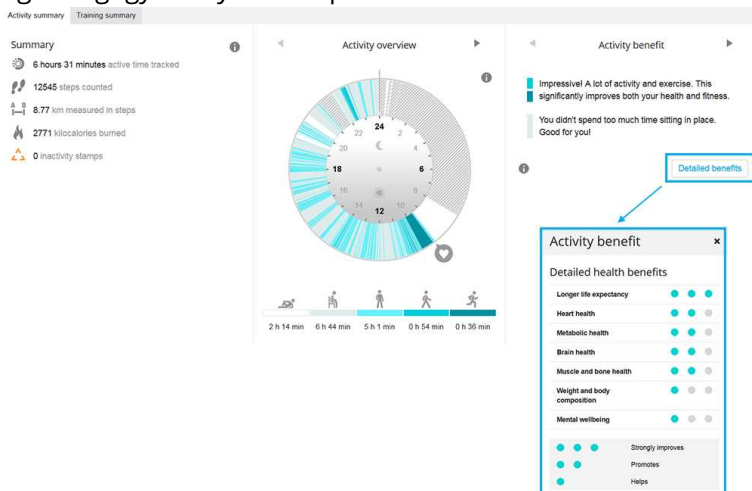
## AKTIVITÁSSAL KAPCSOLATOS ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁS ÉS A WEBES SZOLGÁLTATÁSBAN

A Polar Flow mobil alkalmazással követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül a Polar alkalmazásból a Polar Flow webes szolgáltatásba. A webes szolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információiba.

## ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

A tevékenység előnyök visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről amelyet az aktivitásából szerez, valamint hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségére a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapszik. Az alap gondolat a következő: minél aktívabb, annál több előnyt tehet szert!

A Flow alkalmazás és a Flow webes szolgáltatás is mutatja a napi tevékenységeiből származó tevékenységi előnyöket. A tevékenység előnyeit napi, heti és havi szinten is megtekintheti. A Flow webes szolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheti.



További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## OKOS KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát egyéni adataid alapján.

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ( $HR_{max}$ )
- Edzésed vagy aktivitásod intenzitása
- Egyéni maximális oxigén felvétel ( $VO2_{max}$ )

A kalóriaszámítás egy, a gyorsulási és pulzus adatokon alapuló intelligens számítás. A kalóriaszámítás pontosan méri az edzésen elégetett kalóriáidat.

Láthatod az összesített energiafelhasználást (kilokalóriában, kcal) az edzések alatt, és az edzés után annak összes kalóriáját. Követheted az összes napi kalóriádat is.

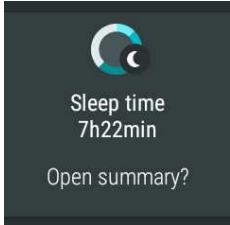
## POLAR SLEEP PLUS™

Az M600 készülékén található Polar alkalmazás figyelemmel kíséri alvását, amennyiben éjszaka is viseli az órát. Érzékeli, hogy mikor aludt el és mikor ébredt fel, valamint összegyűjti az alvási adatokat a részletesebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen. Az okosóra figyeli kezének mozgását az éjszaka során, hogy nyomonkövessen minden megszakítást az egész éjszakai alvása során, és megmondja, hogy valójában mennyi időt töltött alvással.

Első lépésként állítsa be a kívánt alvásidőt a Polar Flow beállításokban. Majd egyszerűen kezdje el viselni az M600 okosórát éjszaka. A Sleep Plus funkcióról részletesebb információért lásd: [támogató dokumentum].

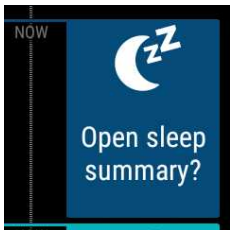
## ALVÁSI ADATOK A POLAR ALKALMAZÁSBAN

Amikor az M600 érzékeli, hogy felébredt, értesítést küld az okosórára az elkészült elemzéssel. Az összesített alvási adatok megtekintéséhez koppintson az értesítőre.



Az alváskövetést manuálisan is leállíthatja.

### Az alváskövetés manuális leállításához



1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. Pöccintsen felfelé a megkereséshez, majd koppintson az **My day** (én napom) lehetőségre.
3. Koppintson az „Open sleep summary?” (Alvás összesítésének megnyitása?) krátyára.
4. Az alváskövetés kikapcsolásához koppintson a pipa ikonra.

## Alvási adatok kártya és alvásösszesítés

Az alvási adatok kártyát a **Mai nap** nézetben ellenőrizheti. Koppintson a kártyára az alvási adatok részletesebb összesítéséért.

Pihenőidő

Tényleges alvás százaléka

Alvás folytonossága

Az alváskártya alatt minősítheti alvását. Az alvásminősítési opciók megnyitásához koppintson a kártyára, majd arra a hangulatjelre, amely a legjobban jellemzi az előző éjszakai alvását.

Az alvási adatok összesítése nézet a következő információkat jeleníti meg:

Az alvási adatok összesítése nézet a következő információkat jeleníti meg:



**Alvási idő:** Az elalvás és a felébredés között eltelt idő.

Az elalvás ideje.

A felébredés ideje.

**Tényleges alvás:** A tényleges alvási idő százaléka és hossza. Pontosabban, ez az alvásidő, a megszakítások idejét levonva.

**Alvás folytonossága:** Annak kiértékelése, hogy mennyire volt folyamatos az alvásideje (1-től 5-ig terjedő skálán).

**Alvás lebontása:** A tényleges alvásidő és a megszakítások illusztrációja a kívánt alvásidőhöz viszonyítva.

**Alvással kapcsolatos visszajelzés:** A kapott visszajelzés az alvási adatokon, a kívánt alvásidőn, valamint az Ön által adott értékelésen alapul.

## ALVÁSI ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS A WEBES FELÜLETEN

Az alvási adatok megjelennek a Polar Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban miután szinkronizálta M600 okosórája Polar alkalmazását. A Flow alkalmazás és webes szolgáltatás éjszakai és heti nézetekben mutatja az alvási adatait. A Flow web felületen, a **Sleep** (alvás) fül alatt a **Diary** (napló) lehetőségben nézheted meg alvásodat. Beveheted alvási adataidat az **Activity reports** (aktivitási jelentések) közé a **Progress** (előrehaladás) fülön.

A Polar Flow alkalmazásban és webes felületen beállíthatod a **kívánt alvásidőt**, hogy meghatározd, mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Minősítheted is alvásodat. Ha helytelenül megjelenített elalvási és ébredési időket megváltoztathatja a webes felületen és az alkalmazásban is. Visszajelzést kapsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, a kívánt alvási idő és alvás minősítése alapján.

Alvásmintád követésével láthatod, ha mindennapi életednek változásai hatással vannak alvásodra, és megtalálod a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között.

Tudj meg többet a Polar Sleep plus (alvás plusz) lehetőségről a [részletes útmutatóban](#).

## EDZÉS INTENZITÁSA

Ez a funkció az edzés nehézségét számítja ki egy adott edzés közben. A funkció a fő energiaforrások (szénhidrogének és fehérjék) elégetése alapján számítja ki az edzés nehézségét.

A funkció segítségével összehasonlíthatja az egyes edzéstípusok nehézségét. Például összehasonlíthatja egy hosszabb, alacsonyabb intenzitású kerékpáros edzés terhelését egy rövidebb, nagyobb intenzitású futás terhelésével. A pontosabb összehasonlítás érdekében az edzések terhelése becsült szükséges pihenési időben jelenik meg.

Az edzés terhelését a Polar alkalmazás összefoglalójában láthatja minden edzés után. Itt láthatja az edzés intenzitása alapján becsült szükséges pihenési időt:

- **Mild** (enyhe) 0-6 óra
- **Reasonable** (közepes) 7-12 óra
- **Demanding** (megterhelő) 13-24 óra
- **Very demanding** (nagyon megterhelő) 25-48 óra
- **Extreme** (szélsőséges) Több, mint 48 óra

A részletes edzési elemzést, illetve az intenzitás pontosabb számszerű értékét a Polar Flow webes szolgáltatásban láthatja.

További információkat az [M600 súgóban](#) talál.

## EDZÉS HASZNA

A Training Benefit (Edzés haszna) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **Az értékelést a Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban láthatja.** Az értékelés megkapásához legalább összesen 10 percet kellett edzenie [pulzustartományokban](#).

Az Edzés haszna visszajelzés az egyes pulzustartományokon alapszik. Számításba veszi, mennyi időt tölt az egyes tartományokban, és mennyi kalóriát éget el.

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.

Visszajelzés	előnyei
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

## FUTÓ PROGRAM

A Polar Running program egy használatra kész, személyre szabott futási terv, amely segít Önnek futni. Akár 5 km-re akár maratonra edz, a Futó program elmondja Önnek, hogy milyen gyakran, mennyit kellene edzenie.

A Polar Running program az Ön fitness szintjén alapszik, és úgy alakítottuk ki, hogy megfelelően tudjon edzeni vele, és hogy ne vigye azt túlzásba. A program Önhöz igazodik, figyelembe veszi az Ön személyes tulajdonságait, edzési háttérét és felkészülési idejét is. A programok 5 és 10 km-hez félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el. A Futó programról többet [itt](#) tudhat meg.

The Polar Futó program ingyenes. Jelentkezzen be a Polar Flow webes szolgáltatásba a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) címen, koppintson az oldal tetején található PROGRAMOK lehetőségre, majd lendüljön edzésbe.

## FUTÁSI INDEX

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A futási index értéke a maximális aerob futási teljesítmény becslése, amit az aerob fittség és a futási környezet befolyásol. A futási index rögzítésével nyomon követhető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a  $HR_{max}$  és  $HR_{rest}$  értéket.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusérzékelő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben kétszer megállhat a piros lámpánál, például, ez azonban nem szakítja félbe a számításokat. Az edzések után az M600 megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az edzési összefoglalóban.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

## RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

### Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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



## Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a  $VO_{2max}$  értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: 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.

A futási indexnek napi szinten lehetnek eltérései. Számos tényező befolyásolja a futási indexet. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

## HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előrevetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve.

Az alábbi táblázat azt mutatja be, hogy maximális teljesítmény mellett várhatóan milyen időket képes elérni a futó bizonyos távolságokon. A táblázat értelmezésénél használja a hosszú távú futási index átlagot. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a futási index értékek olyan sebességek és futási körülmények mellett készültek, melyek hasonlóak a cél-teljesítmény körülményeihez.

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
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
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

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A maximális pulzusszámod 50%-a és 100%-a közötti tartomány öt pulzuszónára osztható. Ha a pulzusodat egy adott pulzuszónán belül tartod, akkor könnyedén szabályozhatod az edzésed intenzitási szintjét. Minden egyes pulzuszónának megvannak a legfőbb sajátos előnyei, és az előnyök megértése segíthet az edzésedtől elvárt hatás elérésében.


Tovább olvasom: [Mik azok a pulzuszónák?](#)

## LÉPÉSRIKMUS MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Ez a funkció lehetővé teszi, hogy külön lépéshossz-érzékelő nélkül mérje le lépésritmusát. A lépésritmust a csuklópántba épített gyorsulásmérő számítja ki.

A lépésritmus mérési funkció a következő sportoknál érhető el: Séta, kocogás, futás, pályafutás, terepfutás, túrafutás, futópad, és Ultra futás.

A lépésritmus megtekintéséhez edzés közben lépjen a Polar Flow alkalmazás > **Sport profiles** (sport profilok) menübe > koppintson a kívánt sportprofilra > **Change settings / Edit** (beállítások módosítása/szerkesztés) > és adja hozzá a **Running cadence** (futás lépésritmusa) számlálót a **Training views** (edzés nézet) mezőhöz a futáshoz használt sportprofilnál. A sportprofil beállításait a Polar Flow webes szolgáltatásban is módosíthatja a **Sport Profiles** (sport profilok) > **Edit** (szerkesztés) menüpontban. Az edzés után az M600 Polar Flow alkalmazásában, illetve a Polar Flow webes szolgáltatásban tekintheti meg az átlagos és maximális lépésritmust.


 A funkció használatához rendelkeznie kell legalább a Polar alkalmazás 1.4 verziójával az Android telefonnal párosított M600 készüléken, vagy a Polar alkalmazás 2.0 verziójával az iPhone telefonnal párosított M600 készüléken.

A lépésszám-mérő funkció használatáról további információkat a [Polar súgó oldalon](#) talál.

## ÚSZÁS

A Polar M600 [10 méterig vízálló](#), és úszás közben is viselhető.


Ha úszóedzést rögzít a Polar alkalmazással, előfordulhat, hogy a víz megakadályozza a pulzusmérő megfelelő működését. Azonban a Polar alkalmazás továbbra is aktivitási adatokat gyűjt a csuklómozdulatai alapján, és az edzés végén megjeleníti az [úszási értékelést](#).

 Úszás közben nem használhat mellkasi pulzusmérőt az M600 készülékkel, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

## ÚSZÁSI EREDMÉNYEK (ÚSZÓMEDENCÉBEN)

Ez a funkció segít elemezni az úszóedzéseit, és nyomon követni hosszú távú fejlődését. Az eredmények között szerepel a leúszott távolság, a tempó, csapásszám, illetve az úszási stílus. Emellett az SWOLF pontszám segítségével fejlesztheti úszási technikáját.

A pontosabb információk érdekében állítsa be, melyik kezén viseli az M600 készüléket. Ezt a Polar Flow alkalmazás **Devices** (eszközök) > **Polar M600** menüjében, vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban a név/profilkép > **Products** (termékek) > **Polar M600** > **Settings** (beállítások) menüben állíthatja be.

 Az úszási eredmények az úszás és úszómedence sport profilokban érhetők el. Az úszási eredmények funkció használatához az M600 Polar alkalmazásának legalább 2.0 verziójúnak kell lennie.

## ÚSZÁSI STÍLUSOK

Az M600 készülék felismeri az Ön úszási stílusát, amely alapján pontos eredményeket és összesítő számadatokat számít ki.

Az M600 által felismert úszási stílusok:

- Szabad stílus
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangó

## TEMPÓ ÉS TÁVOLSÁG

A készülék a medence mérete alapján számítja ki a tempót és távolságot. Ezért a pontos eredmény érdekében győződjön meg róla, hogy helyesen állította be a medence hosszát. Az M600 érzékeli, amikor megfordul a

medence végén, és ez alapján számítja ki a pontos tempót és távolságot.

## CSAPÁSOK

Az M600 jelzi, hány csapást hajt végre percenként vagy hosszanként. Ez az információ segít többet megtudni az úszási technikájáról, ritmusáról és időzítéséről.

## SWOLF

Az SWOLF (úszás és golf) egy közvetett teljesítmén-értékelési módszer. Az SWOLF pontszám az eltelt idő és az egy hossz leúszásához szükséges csapások számából tevődik össze. Ha például egy hossz leúszása 30 másodpercbe és 10 csapásba telik, az SWOLF pontszám 40. Minél alacsonyabb az SWOLF pontszáma egy adott távolságon és úszási stílusban, annál hatékonyabb a technikája.

Az SWOLF pontszám egyénenként erősen változó, ezért nem érdemes összehasonlítani mások pontszámaival. Célja, hogy segítsen fejleszteni saját, egyéni úszási technikáját, és a lehető leghatékonyabban kihasználni az egyes úszási stílusokat.

## A MEDENCEHOSSZ BEÁLLÍTÁSA

Fontos, hogy helyesen állítsa be a medence hosszát, mivel ez befolyásolja a tempó, távolság, és csapásszám kiszámítását, illetve az SWOLF pontszámot. Az alapértelmezett értékek 25 méter, 50 méter, és 25 yard, de ha szükséges, manuálisan is megadhatja a hosszt. A minimális beállítható hossz 20 méter/yard.

A medencehossz értékét a konfigurációs módban állíthatja be, az M600 sport profil listáján az Úszás vagy Medence profil alatt. Az érték beállításához kövesse az alábbi utasításokat.

### A MEDENCEHOSSZ BEÁLLÍTÁSÁHOZ

1. Görgessen le az M600 sport profil listájában, amíg meg nem találja az Úszás vagy Medence profilt.
2. Koppintson a medence ikonra a sport ikon mellett.
3. Koppintson az egyik alapértelmezett medencehosszra. Ha egyéni medencehosszt szeretne megadni, koppintson a **Customize** (testreszabás) lehetőségre. Az egyéni medencehossz 50 és 250 méter/yard között állítható. Koppintással válassza ki a kívánt hosszt. A mértékegység módosításához koppintson a **Pool length (m/yd)** (medencehossz (m/yd) lehetőségre a lista tetején, majd koppintson a kívánt mértékegységre.

 *További sport profilok hozzáadásáról részletesebben lásd a [Polar súgót](#).*

## ÚSZÓEDZÉS INDÍTÁSA

1. A Polar alkalmazás megnyitásához nyomja meg az M600-as elülső gombját.
2. A sport profilok listájának megnyitásához koppintson a Training (edzés) lehetőségre. vagy nyomja meg az elülső gombot.
3. Görgessen le az M600 sport profil listájában, amíg meg nem találja a **Swimming** (úszás) vagy **Poolw swimming** (úszómedence) profilt.
4. Ellenőrizze a medencehosszt (a kijelzőn látható).
5. Nyomja meg az elülső gombot az edzés rögzítésének indításához.

A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban beállíthatja, mely adatok jelenjenek meg az edzési nézetekben az M600 készüléken.

Az edzés után megtekintheti a részletes értékelést a Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban.

# SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

## HOZZÁFÉRÉSI BEÁLLÍTÁSOK

Az M600 beállításait az okosóra Beállítások menüjében módosíthatja.

### A BEÁLLÍTÁSOK MENÜ MEGNYITÁSA

1. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot az alkalmazások menü megnyitásához.
2. Keresse meg, majd koppintson a **Settings** (beállítások) lehetőségre.


VAGY

1. Ellenőrizze, hogy az M600 képernyője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a beállítások ikonra.

## KÉPERNYŐ BEÁLLÍTÁSOK

### A KIJELZŐ FÉNYEREJÉNEK BEÁLLÍTÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Display** (kijelző) lehetőségre.
2. Koppintson az **Adjust brightness** (fényerő beállítása) lehetőségre.
3. Válassza ki, majd koppintson a kívánt fényerő szintre.

 *Hosszabb akkumulátor időre tehet szert, ha lejjebb veszi az óra képernyőjének a fényerejét.*

### A MINDIG BE LEHETŐSÉG KI-/BEKAPCSOLÁSA

Kiválaszthatja, hogy az óra halványan mutassa az időt, vagy hogy teljesen elsötétedjen, ha nem használja azt.

### A BEÁLLÍTÁS MEGVÁLTOZTATÁSA AZ M600-ON

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Display** (kijelző) lehetőségre.
2. Koppintson az **Always-on screen** (a kijelző bekapcsolva tartása) lehetőségre a kijelző bekapcsolva tartása üzemmód bekapcsolásához (az ikon kékre vált) vagy kikapcsolásához (az ikon szürkére vált).

### A BEÁLLÍTÁS MEGVÁLTOZTATÁSA A TELEFON SEGÍTSÉGÉVEL


1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást.
2. Koppintson a beállítások ikonra.



Android telefonnal rendelkező felhasználóknak: Keresse meg majd, koppintson az **M600** lehetőségre az **Device settings** (eszköz beállítások) menüpont alatt.

3. A kapcsoló segítségével ki- és bekapcsolhatja az **Always-on screen** (kijelző bekapcsolva tartása) funkciót.

Ha a **Mindig be funkció** ki van kapcsolva és az M600-as képernyője el van sötétedve, **könnyen visszakapcsolhatja a kijelzőt** ha rákoppint a képernyőre, maga elé emeli az okosóráját vagy ha megnyomja az oldalsó bekapcsológombot.

 *Ha engedi, hogy kikapcsoljon az M600 képernyője ha nem használja az okosórát, az hozzájárul az akkumulátorkészenléti idejének a meghosszabbításához.*

## A KÉPERNYŐZÁR BE/KIKAPCSOLÁSA

A képernyőzárát úgy is beállíthatja, hogy automatikusan bekapcsoljon, amikor nem viseli az M600-at. Beállíthatja, hogy a feloldó minta megrajzolásával, a PIN kód megadásával, vagy egy jelszó beírásával akarja feloldani a képernyőzárát.

### A KÉPERNYŐZÁR BEKAPCSOLÁSÁHOZ

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Personalization** (testre szabás) lehetőségre.
2. Koppintson a **Screen lock** (képernyőzár) lehetőségre.
3. Válasszon a **Pattern** (minta), **PIN, Password** (jelszó) vagy **None** (nincs (kikapcsolva) lehetőségek közül.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a feloldó minta, PIN, vagy jelszó beállításához.

Ha az automatikus képernyőzár be van kapcsolva, **manuálisan is lezárhatja a képernyőt:**

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Personalization** (testre szabás) lehetőségre.
2. Koppintson a **Lock screen now** (képernyő zárása most).
3. A pipa ikonra koppintva megerősítheti a műveletet.

### A KÉPERNYŐZÁR KIKAPCSOLÁSÁHOZ

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Personalization** (testre szabás) lehetőségre.
2. Koppintson a **Screen lock Automatic** (automatikus képernyőzár) lehetőségre.
3. Rajzolja le a képernyőzár mintáját, vagy adja meg PIN kódját, illetve jelszavát.
4. Keresse meg, majd koppintson a **None** (nincs) lehetőségre.
5. Az automatikus képernyőzár kikapcsolásának megerősítéséhez koppintson a pipa ikonra.

## AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ BE-/KIKAPCSOLÁSA



Csak az Android telefonnal párosított Polar M600 készülékekre vonatkozik

Az érintési zár engedélyezésével az okosóra képernyője kikapcsolható olyan helyzetekben (pl. vízben), ahol nem szeretné, hogy az érintőképernyő reagáljon az érintésre.

Az érintési zár bekapcsolása

1. Húzza lefelé ujját a kezdőképernyőn
2. Koppintson a beállítások ikonra.
3. Koppintson a **Kijelző** elemre.

4. Koppintson az **Érintési zár** elemre.
5. A pipa ikonra koppintva hagyja jóvá az érintési zár engedélyezését.

Az érintési zár kikapcsolása

- Nyomja meg az oldalsó kikapcsoló gombot.

## A BETŰMÉRET BEÁLLÍTÁSA

Ha meg szeretné változtatni az M600-as képernyőjén megjelenő betűk méretét

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Display** (kijelző) lehetőségre.
2. Koppintson a **Font size** (betűméret) lehetőségre.
3. A **Small** (kicsi) és a **Normal** (általános) lehetőségek közül választhat. Koppintson a kívánt betűméretre a bekapcsoláshoz.

## AZ M600 KÉPERNYŐJÉNEK KICSINYÍTÉSE ÉS NAGYÍTÁSA

Bekapcsolhatja a nagyítási funkciót, ha nehezebbé esik elolvasni, hogy mi jelenik meg az M600-asa képernyőjén.

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Accessibility** (kiszegítő lehetőségek) lehetőségre.
2. Koppintson a **Magnification gestures** (nagyítási mozdulatok) lehetőségre.
3. A pipa ikonra koppintva megerősítheti a műveletet.

A nagyítás bekapcsolását követően, **zoom** (kinagyíthatja és lekicsinyítheti) az M600 képernyőjét **háromszor rákoppint**.

## ÓRALAP BEÁLLÍTÁSAI

A stílusának megfelelően változtathatja a karóra számlapját.

A "Polar Combo" (az alapértelmezett karóra számlap) vagy a "Polar Activity" (Polar aktivitás) vagy „Polar Jumbo” karóra számlapként történő beállításával, nyomon követheti a [daily activity](#) (napi aktivitását) a kezdőképernyőn, ha az ébren van.




## A KARÓRA SZÁMLAPJÁNAK MEGVÁLTOZTATÁSA AZ M600-ON

1. Az óralap kicseréléséhez vagy testre szabásához nyomja meg hosszan az óralapot.
2. Koppintson a **+Add more watch faces** (további óralapok hozzáadása) az lehetőségre az M600 elérhető óralapjainak megnyitásához.
3. Koppintással válassza ki a kívánt óralapot.



## A KARÓRA SZÁMLAPJÁNAK MEGVÁLTOZTATÁSA TELEFONRÓL

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást.
2. Válasszon ki egyet a **Watch faces** (karóra számlapok) menüből, vagy koppintson a **More** (több) lehetőségre a további számlapok megtekintéséhez.
3. Koppintással válassza ki a kívánt számlapot.

 *Android telefonnal rendelkező felhasználóknak: harmadik féltől származó alkalmazások segítségével még több karóra számlapot szerezhet be. A telefonján található Wear OS by Google alkalmazásban koppintson a **Watch faces** (karóra számlapok) mellett található **MORE** (több) lehetőségre, majd koppintson a menü alján található **Get more watch faces** (további karóra számlapok beszerzése) opcióra.*

Az M600 készülékre további óralapokat tölthet le a Google Play áruházból.

## TOVÁBBI M600 ÓRALAPOK LETÖLTÉSÉHEZ

1. Az óralap kicseréléséhez vagy testre szabásához nyomja meg hosszan az óralapot.
2. Koppintson a **+Add more watch faces** (további óralapok hozzáadása) az lehetőségre az M600 alapértelmezett óralapjainak megnyitásához.
3. A lista alján koppintson a **Get more watch faces** (további óralapok letöltése) lehetőségre a Google Play áruház megnyitásához.
4. Görgessen lefelé az elérhető óralapok listájában.
5. Bővebb információkért koppintson az óralapokra.
6. Koppintson az **Install** (telepítés) lehetőségre az óralap letöltéséhez az M600 készülékre.

## ÓRALAPOK KIEGÉSZÍTŐ ADATAI

Bizonyos óralapokon az M600 készüléken kívüli adatok is megjelenhetnek. Ha egy óralap támogatja a külső adatok megjelenítését, beállíthatja, mely információk jelenjenek meg rajta.

### AZ ÓRALAPOK KIEGÉSZÍTŐ ADATAINAK HOZZÁADÁSÁHOZ

1. Nyissa meg az óralap kiegészítő adatainak beállításait a kezdőképernyő nyomva tartásával.
2. Koppintson a **Data** (adatok) lehetőségre.
3. Koppintson a kívánt kiegészítő adat helyére.
4. Görgesse végig az elérhető kiegészítő adatokat, és koppintson a használni kívánt elemre. Bizonyos alkalmazások esetében több elem is elérhető: ebben az esetben görgesse végig a listát, és koppintással válassza ki a használni kívánt elemet.
5. Ismétlje meg a fenti két lépést minden kiegészítő adatnál.
6. Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot a menüből való kilépéshez.

## AKKUMULÁTOR-KÍMÉLŐ

Akkumulátor-kímélő módban az M600 néhány funkciója csökkentett módban működik, meghosszabbítva ezzel okosórája elemének élettartamát. Az akkumulátor-kímélő az alábbi funkciókat korlátozza:

- Rezgés
- Helymeghatározási szolgáltatások

- Wi-Fi és mobilnet használat
- Adatok és alkalmazások frissítése
- Állandóan bekapcsolt kijelző

## AZ AKKUMULÁTOR-KÍMÉLŐ BE/KIKAPCSOLÁSA

1. Húzza lefelé ujját a kezdőképernyőn
2. Koppintson a beállítások ikonra.
3. Koppintson a **Rendszer** elemre.
4. Koppintson az **Akkumulátor-kímélő** elemre az akkumulátor-kímélő mód bekapcsolása (kék kapcsoló) és kikapcsolása (szürke kapcsoló) közötti váltáshoz.
5. A pipa ikonra koppintva hagyja jóvá az akkumulátor-kímélő mód bekapcsolását.

## AZ M600 ÉRTEŚÍTÉSI BEÁLLÍTÁSAI

Beállíthatja, meddig maradjanak a képernyőn az M600 értesítőknek előnézetei.

### AZ ELŐNÉZETI BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSÁHOZ

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Notifications** (értesítések) lehetőségre.
2. Koppintson a **Notification previews** (értesítések előnézete) lehetőségre.
3. Koppintással válassza ki a kívánt beállítást. Választhat a **High** (mindig látszik), **Normal** (5 másodpercig látszik) és **Off** (nem látszik) beállítások között.

A Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásával minden értesítést kikapcsol.

### AZ M600 NE ZAVARJANAK ÜZEMMÓDJÁNAK BEKAPCSOLÁSÁHOZ

1. Ellenőrizze, hogy az M600 képernyője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a Ne zavarjanak ikonra.

 *Tekintse meg, hogyan tudja kikapcsolni az összes értesítést valamint a kijelzőt is, például éjszakára, a [theater mode](#) (házimódi mód) aktiválása által.*

Beállíthatja, hogy bizonyos értesítések akkor is megjelenjenek, ha a készülék Ne zavarjanak üzemmódban van.

A Ne zavarjanak üzemmód módosításához

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Notifications** (értesítések) lehetőségre.
2. Koppintson a **Do not disturb unless...** (Ne zavarjanak, kivéve, ha...) lehetőségre.

3. Koppintással válassza ki a kívánt beállítást. A **Calls from favorites** (kedvenc kapcsolatok hívásai), **Reminders** (emlékeztetők), **Events** (események), és **Alarms** (ébresztők) beállítások közül választhat.

## ÉRTESÍTŐK A PÁROSÍTOTT TELFONRÓL

A párosított telefonon megjelenő értesítések nagy része az M600-asán is megjelenik. Az M600 készülék a telefon alkalmazásainak értesítési beállításait használja. Ha engedélyezte egy alkalmazásnak, hogy értesítőket jelenítsen meg a telefonon, azok megjelennek az okosórán is. Az órája kizárólag csak rezegni fog az értesítésekkor, hangot nem fog kiadni. Ha elveti az értesítést az okosóráján, az a telefonján is elvetésre kerül, és fordítva is.

Meg tudja szabni, hogy melyik alkalmazás küldhet értesítést az M600 készülékére.

### ALKALMAZÁSOK LETILTÁSÁHOZ

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást a telefonján, majd koppintson a Beállítások ikonra.
2. Koppintson a **Block(ed) app notifications** (tiltott alkalmazás értesítések) lehetőségre
3. **Android telefonján:** Koppintson a plusz ikonra, majd válassza ki a tiltani kívánt alkalmazásokat a tiltólistához történő hozzáadáshoz.  
**iPhone készülékén:** Koppintson az **+ Add apps to block list** (+Alkalmazások hozzáadása a tiltólistához) lehetőségre, majd válassza ki a tiltólistához hozzáadni kívánt alkalmazásokat. A változtatások elmentéséhez koppintson a **DONE** (KÉSZ) lehetőségre.

### ALKALMAZÁSOK TILTÁSÁNAK FELOLDÁSA

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást a telefonján, majd koppintson a Beállítások ikonra.
2. Koppintson a **Block(ed) app notifications** (tiltott alkalmazás értesítések) lehetőségre.
3. **Android telefonján:** Koppintson a feloldani kívánt alkalmazás mellett található X jelzésre.  
**iPhone készülékén:** Koppintson a feloldani kívánt alkalmazások mellett található **EDIT** (SZERKESZTÉS) és **UNBLOCK** (FELOLDÁS) lehetőségre, hogy levegye azokat a tiltólistáról. Végül koppintson a **DONE** (KÉSZ) lehetőségre.



*Kizárólag az Android telefonnal párosított Polar M600 esetében*

Ha Android telefonja csatlakoztatva van az M600 készülékéhez, lenémíthatja a telefonját, így a riasztások és hívások esetén egyik eszköz sem fog rezegni. A telefonon továbbra is meg fognak jelenni az értesítések.

### AZ ÉRTESÍTÉSI REZGÉS ERŐSSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

1. [Lépjen a Beállítások alkalmazásba.](#)
2. Koppintson az **Alkalmazások és értesítések** elemre.
3. Koppintson a **Rezgésminta** elemre.
4. Válassza ki a rezgés erősségét: **Normál**, **Hosszú** vagy **Dupla**.

## CSATLAKOZTATOTT TELEFON LENÉMÍTÁSA

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást a telefonján, majd koppintson a Beállítások ikonra.
2. A **General** (általános) beállítások alatt a kapcsoló segítségével bekapcsolhatja a **Silence phone while wearing watch** (Telefon némítása az óra viselése közben).

## DÁTUM ÉS IDŐ BEÁLLÍTÁSOK

Kézzel is beállíthatja az M600-asán a dátumot és időt, vagy automatikusan is szinkronizálhatja a telefonja vagy a hálózat\* segítségével.

### A DÁTUM ÉS IDŐ BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSÁHOZ

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **System** (rendszer) lehetőségre.
2. Koppintson a **Date & time** (dátum és idő) lehetőségre.
3. Koppintson az **Automatic date & time** (automatikus dátum és idő) lehetőségre.
4. Koppintással válassza ki a kívánt beállítást:

- **Sync from phone** (szinkronizálás telefonról)
- **Sync from network** (szinkronizálás hálózatról): Ha ezt a lehetőséget választja, itt választhatja ki azt is, hogy a 24 órás vagy a 12 órás időnézetet szeretné használni.
- **OFF (KI)**: Ha ezt a lehetőséget választja, koppintson a **Set date** (dátum beállítása) és **Set time** (idő beállítása) lehetőségekre a manuális beállításhoz. Továbbá, itt választhatja ki azt is, hogy a 24 órás vagy a 12 órás időformátumot szeretné használni.

 *Ebben a dátum és idő beállítások menüben kiválaszthatja az Időzóna automatikus telefonról történő szinkronizálását vagy kézi beállítását.*

*\*Kizárólag az Android telefontal párosított Polar M600 esetében*

## REPÜLÉSI ÜZEMMÓD

A repülési üzemmód alatt a Bluetooth és a Wi-Fi kapcsolatai ki vannak kapcsolva az M600-asán. Az alapvető funkciók egy részét továbbra is tudja használni, például, edzhet a Polar alkalmazás segítségével a csukló alapú pulzusmérő használata mellett. De nem tudja szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, illetve nem használhatja az M600-at a vezeték nélküli kiegészítőkkal.

### A REPÜLÉSI ÜZEMMÓD KI/BEKAPCSOLÁSA

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a repülőgép ikonra.

VAGY

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **Connectivity** (csatlakoztatás) lehetőségre.

2. Görgesse lefelé a listát, amíg meg nem találja az **Airplane mode** (repülőgép üzemmód) lehetőséget.
3. Koppintson az **Airplane mode** (repülőgép üzemmód) lehetőségre a repülőgép üzemmód bekapcsolásához (az ikon kékre vált) vagy kikapcsolásához (az ikon szürkére vált).

## HÁZIMOZI MÓD

A Házimozi módban az M600-asa képernyője valamint valamennyi értesítő ideiglenesen kikapcsol. A képernyő akkor sem fog kivilágítani, ha elforgatja a csuklóját, vagy megérinti a képernyőt.

### A HÁZIMOZI MÓD BEKAPCSOLÁSA

1. Ellenőrizze, hogy az M600 kijelzője aktív, és a kezdőképernyőt mutatja.
2. A kezdőoldalon pöccintsen lefelé a kezdőképernyő tetejéről a Gyors beállítások menü megnyitásához.
3. Koppintson a **Theater mode** (házimozi mód) ikonra.

### A HÁZIMOZI MÓD KIKAPCSOLÁSA

- Nyomja meg az oldalsó bekapcsológombot.

## ENGEDÉLYEK

Beállíthatja, milyen információkhoz férjenek hozzá az M600 egyes alkalmazásai.

### AZ ENGEDÉLY BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson az **Apps** (alkalmazások) lehetőségre.
2. Koppintson a **System Apps** (rendszeralkalmazások).
3. Görgesse végig a listát, majd koppintson az alkalmazásra vagy szolgáltatásra, amely engedélyeit módosítani szeretné.
4. Koppintson a **Permissions** (Engedélyek) lehetőségre.
5. Koppintson az egyes engedélyekre azok bekapcsolásához (az ikon kékre vált) vagy kikapcsolásához (az ikon szürkére vált).

## NYELVI BEÁLLÍTÁSOK

A beállítás alatt kiválaszthatja az M600-on használni kívánt nyelvet. Az alábbi nyelvek közül választhat:

- Kantoni (Hongkong)
- Dán
- Holland
- Angol (US, UK)
- Finn
- Francia (Franciaország, Kanada)
- Német
- Indonéz

- Olasz
- Japán
- Koreai
- Mandarin (Tajvan)
- Norvég (Bokmål)
- Lengyel
- Portugál (Brazília)
- Orosz
- Spanyol (US, Spanyolország, Latin-Amerika)
- Svéd
- Thai
- Török
- Vietnámi

Ne felejtse, hogy az okosóra le fogja másolni a telefonjáról a nyelvi beállításokat. Tehát, ha másik nyelv használatát választja ki az M600-on, mint ami a telefonjához van beállítva, akkor az órája át fog váltani a telefonja nyelvi beállításaira. Kivéve, ha a telefonja nyelvi beállításait nem támogatja az M600. Ezt követően az órája értesíteni fogja Önt, hogy a nyelvi beállításait nem támogatja. Ettől függetlenül még használni tudja a különböző nyelvet az okosóráján.

## **AZ M600 NYELVÉNEK MÓDOSÍTÁSA**

- Módosítsa a párosított telefon nyelvi beállításait.

Az M600-án található Polar alkalmazás nem támogatja az Wear OS by Google operációs rendszeren található elérhető nyelvek egy részét. Ennek eredményeképp, ha úgy dönt, hogy az M600-at az egyik nem támogatott nyelvvel szeretné használni, akkor az okosóráján található Polar alkalmazás nyelve amerikai angolra lesz beállítva.

Az amerikai angol mellett a Polar alkalmazás az alábbi nyelveket támogatja.

- Holland
- Dán
- Finn
- Francia (Franciaország)
- Német
- Indonéz
- Olasz
- Japán

- Koreai
- Norvég (Bokmål)
- Lengyel
- Portugál (Portugália)
- Orosz
- Spanyol (Spanyolország)
- Svéd
- Török

## ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

Mint bármelyik elektromos eszköz esetében, ajánljuk, hogy néha-néha kapcsolja ki az M600-asát.

Ha az M600 használata közben problémákat tapasztal, próbálja meg újraindítani azt. Az okosóra újraindítása nem fogja letörölni az M600-asán található beállításokat vagy személyes adatokat.


### AZ M600 ÚJRAINDÍTÁSA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **System** (rendszer) lehetőségre.
2. Koppintson a **Restart** (újraindítás) lehetőségre.
3. A pipa ikonra koppintva megerősítheti az újraindítást.

VAGY

- Nyomja meg és tartsa lenyomva az oldalsó bekapcsológombot, amíg a Polar logó megjelenik.

Néha az elektromos eszköz újraindítása nem elég. Ha például, nem tudja újra összecsatlakoztatni az M600-asát és a telefonját, és a többi [hibaelhárítási tippjeinket](#) már megpróbálta, mégsem tudja csatlakoztatni az eszközöket, akkor próbálja meg leválasztani az M600-at a telefonról, majd visszaállítani azt gyári beállításokra.

 *Ne feledje, hogy a gyári beállítások visszaállítása törli az M600-ason tárolt adatokat és beállításokat, így újra be kell majd állítania azt személyes használatra!*

Az M600 gyári beállításainak visszaállításához válassza le az okosórát a telefonról és kövesse az M600 készülék visszaállítására vonatkozó alábbi utasításokat.

**Android telefonnal rendelkező felhasználóknak**

### AZ M600 LEVÁLASZTÁSÁHOZ ÉS A GYÁRI BEÁLLÍTÁSOK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást, majd a **Settings** (beállítások) menüt a telefonján.
2. A **Device settings** (eszköz beállítások) menüpont alatt koppintson a **Polar M600** lehetőségre.
3. Koppintson az **UNPAIR WATCH** (óra leválasztása) lehetőségre.

4. A leválasztás jóváhagyásához koppintson az **UNPAIR WATCH** (óra leválasztása) lehetőségre. Ezzel visszaállítja az óra gyári beállításait is.

## AZ M600 ÉS A TELEFON ÚJRAPÁROSÍTÁSÁHOZ

1. Nyissa meg az Wear OS by Google alkalmazást a telefonján.
2. Az M600 és a telefon újrapárosításának befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy olvassa el az [M600 beállítása](#) fejezetet. Ne felejtse el ismét beállítani az M600-at a Polar Flow alkalmazásban!

iPhone felhasználóknak

## AZ M600 LEVÁLASZTÁSÁHOZ

1. A telefon Beállítások alkalmazásában koppintson a **Bluetooth** lehetőségre.
2. Keresse ki az Wear OS by Google eszközt a listából, és koppintson az „i” lehetőségre.
3. A leválasztáshoz koppintson a **Forget This Device** (eszköz törlése) lehetőségre.
4. A leválasztás jóváhagyásához koppintson a **Forget device** (eszköz törlése) lehetőségre.

## AZ M600 VISSZAÁLLÍTÁSA GYÁRI BEÁLLÍTÁSOKRA

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **System** (rendszer) lehetőségre.
2. Koppintson a **Disconnect & reset** (szétkapcsolás és újraindítás) lehetőségre.
3. A pipa ikonra koppintva megerősítheti a visszaállítást.

## AZ M600 ÉS A TELEFON ÚJRAPÁROSÍTÁSÁHOZ

1. A telefon Wear OS by Google alkalmazásában koppintson a jobb felső sarokban található három pontra.
2. Koppintson a **Pair with new wearable** (új eszköz párosítása) lehetőségre.
3. Az M600 és a telefon újrapárosításának befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy olvassa el az [M600 beállítása](#) fejezetet. Ne felejtse el ismét beállítani az M600-at a Polar Flow alkalmazásban!

## A RENDSZERSZOFTVER FRISSÍTÉSE

A Polar M600 Wear OS by Google-t használ. Automatikus értesítés jelzi az M600-asán, ha elérhető új Wear OS by Google rendszerfrissítés. A frissítés letöltésre kerül az M600-ra, ha az okosórája töltés alatt áll, valamint Bluetooth funkcióval csatlakozik egy Internet eléréssel rendelkező telefonhoz.

Továbbá kézzel is ellenőrizheti az okosórájáról, hogy van-e elérhető Wear OS by Google szoftverfrissítés.

## FRISSÍTÉS ELLENŐRZÉSI KÉZILEG

1. [Navigáljon a beállítások alkalmazásra](#), keresse meg, majd koppintson a **System** (rendszer) lehetőségre.
2. Koppintson az **About** (a készülékről) lehetőségre.
3. Görgessen lefelé, majd koppintson a **System updates** (rendszerfrissítések) lehetőségre.



Az M600 a következő két üzenetet jelenítheti meg: „A rendszer naprakész” vagy „Elérhető rendszerfrissítés”. Ha van új elérhető frissítés, az letöltésre kerül az M600-ra, ha az okosórája töltés alatt áll, valamint Bluetooth funkcióval csatlakozik egy Internet eléréssel rendelkező telefonhoz.

## SZOFTVERFRISSÍTÉS TELEPÍTÉSE

Amint a szoftverfrissítést letölti az M600-asa, küld Önnek egy értesítést, hogy a frissítés készen áll a telepítésre.

1. Koppintson az értesítőre.
2. A telepítés megkezdéséhez koppintson a pipa ikonra.

Az óra ekkor újraindul, és az Android rendszer frissül.

További információért olvassa el a használati utasítást [A Polar alkalmazás frissítése](#) című fejezetét, illetve a választ a [Hogyan ellenőrizhetem az M600 készülék szoftververzióját?](#) kérdésre a Polar súgó oldalon.

## A POLAR ALKALMAZÁS FRISSÍTÉSE



A következő utasítások a Polar Watch Faces alkalmazás frissítésére is vonatkoznak.

Az M600-asán található Polar alkalmazás a Play Store mobil alkalmazáson keresztül frissít.

**Android telefontal rendelkező felhasználóknak:** A Play Store alkalmazás csak akkor használható az okosórán, ha az M600 csatlakozik egy wi-fi hálózathoz, vagy Bluetooth kapcsolaton keresztül egy Internet eléréssel rendelkező telefonhoz.

**iPhone felhasználóknak:** A Play Store alkalmazás használatához az M600 készüléket csatlakoztatnia kell egy wi-fi hálózathoz.

Ha engedélyezi, hogy a [Play Store alkalmazás automatikusan frissítse a készülék alkalmazásait](#), az M600 Polar alkalmazása mindig naprakész marad, és megkapja a legújabb javításokat.

Ha kikapcsolja az M600 Play Store alkalmazásának automatikus frissítés funkcióját, az M600 egy értesítővel jelzi, ha frissítés érhető el a Polar alkalmazáshoz. A Play Store áruházban a Polar alkalmazás **Polar Flow - Activity & Sports** néven szerepel! Kövesse az alábbi utasításokat a frissítés manuális telepítéséhez.

## A POLAR ALKALMAZÁS MANUÁLIS FRISSÍTÉSE

1. A Play Store alkalmazás megnyitásához koppintson a **Polar Flow - Activity & Sports** frissítésére.
2. Az **Updates** (frissítések) menüben koppintson a **Polar Flow - Activity & Sports** lehetőségre.
3. Görgessen fel, és koppintson az **Update** (frissítés) lehetőségre a frissítés letöltéséhez.

A Polar Flow - Activity & Sports frissítés sikeres telepítése után értesítőt fog kapni az M600-on. Egy másik értesítő jelzi a Polar alkalmazás frissítését.

További információért olvassa el a használati utasítást [A rendszerszoftver frissítése](#) című fejezetét, illetve a választ a [Hogyan ellenőrizhetem az M600 készülék szoftververzióját?](#) kérdésre a Polar súgó oldalon.

# FONTOS INFORMÁCIÓK


## AZ M600 KÉSZÜLÉK GONDOZÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M600-at is gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek a garanciában meghatározott kötelezettségek elvégzésében, és abban, hogy a terméket sok évig elégedetten használhassa.

Ne töltsse a készüléket, ha nedves a töltőcsatlakozója.

Az edző eszközt tartsa tisztán.

- Javasoljuk, hogy minden edzés program után szappannal, folyóvíz alatt mossa le a készüléket, illetve a szilikon csuklószorítót. Húzza le a készüléket a csuklópántról, és külön tisztítsa le őket. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra.

 *Fontos, hogy lemoszuk a készüléket illetve a csuklószorítót abban az esetben is ha medencében használtuk, mivel a medence fertőtlenítésre használt klór kárt tehet a készülékben, ha sokáig rajta marad.*

- Ha nem használja éjjel-nappal a készüléket, a tárolás előtt törölje le róla a ráakódott párát. Ne tárolja levegőtlen, illetve nedves helyen. Pl. műanyag zsák, nedves sporttáska.
- Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. A por és szennyeződések letörléséhez az eszköztől használjon nedves papírtörölközőt. A vízállóság megőrzése érdekében a készüléket erős vízszög alatt ne mossa. Sose használjon alkoholt, vagy bármilyen nemű csiszoló anyagot, mint pl. fém, gyapjú vagy tisztító vegyszerek, az eszköz tisztítására.
- Az M600 készüléke számítógéphez vagy USB adapterhez történő csatlakoztatásakor ellenőrizze, hogy nem található-e nedvesség, haj, por vagy kosz az M600 töltőjén. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.

Az üzemi hőmérsékletek -10 °C-tól +50 °C-ig / +14 °F-től +122 °F-ig terjednek.

## TÁROLÁS

Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja őket nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törölköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem

érvényesíthető. További információért, lásd a [Korlátozott nemzetközi Polar garancia](#) c. részt.

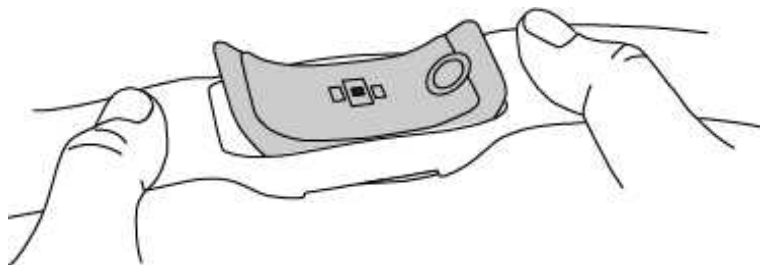
Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [support.polar.com](http://support.polar.com) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

## A CSUKLÓPÁNT ELTÁVOLÍTÁSA

Az M600 csuklópánt eltávolítása és cseréje meglehetősen egyszerű. Ajánljuk, hogy különítse el a csuklópántot az eszköztől minden egyes edzést követően, valamint az M600-as tisztán tartása érdekében öblítse át őket folyó vízben.

### A CSUKLÓPÁNT ELTÁVOLÍTÁSA

1. Hajlítsa meg előbb a csuklópánt egyik, majd másik oldalát, hogy lecsatlakoztassa azt a készülékről. A töltő porthoz közelebb eső részt a legegyszerűbb eltávolítani.



2. Húzza le a készüléket a csuklópántról.

### A CSUKLÓPÁNT VISSZACSATOLÁSA

1. Helyezze be az eszköz egyik oldalát a helyére.
2. Óvatosan húzza meg a csuklópánt ellenkező részéről, hogy az átcsússzon az eszköz másik végébe.
3. Ellenőrizze, hogy a pánt mindkét oldalon megfelelően illeszkedik a készülékhez.

## ÁRTALMATLANÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezze le a terméket.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M600 a pulzusszám mérésére és az aktivitás követésére alkalmas. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

Javasoljuk, hogy a koszos csuklópánt okozta bőrproblémák elkerülése érdekében időnként mossa meg a csuklópántot.

## INTERFERENCIA

### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják.

Ha a training device (edző eszköz) még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez. További információkért keresse fel a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalt.

### KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegsége utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?


Ne felejtse, hogy az edzési intenzitás, a szívproblémák kezelésére szedett gyógyszerek, a vérnyomás, pszichológiai állapotok, asztma, légzés, stb., mellett egyes energia italok, alkohol és a nikotin is hatással lehet a pulzusszámra.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

**Megjegyzés!** Ha szívritmusszabályozója, defibrillátora, vagy egyéb beültetett elektronikus eszköze van, az nem zárja ki a Polar edzőkomputerek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban hivatalos garanciát nem adhatunk ki a termék valamennyi pacemakerével vagy egyéb beültetett készülékekkel, pl. defibrillátorok, kapcsolatos alkalmasságával kapcsolatosan az elérhető készülékek széles választékából adódóan. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a

Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Ha allergiás bármelyik, a bőrrel érintkező anyagra, vagy ha úgy gondolja, hogy a termék használata váltja ki az allergiás reakciót, kérjük ellenőrizze a [Technical Specification](#) (műszaki előírásban) felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

 *A nedvesség és a nagyfokú kopás együttes hatására a pulzus érzékelő felületéről leperoghat a szín, amely megfoghatja a ruhákat is. Ha parfümöt, napolajat/naptejet vagy rovarriasztót használ a bőrén, akkor meg kell győződnie róla, hogy az edző eszköze vagy a pulzusmérője ne érintkezzen az adott bőrfelülettel. Kérjük, kerülje az olyan színes ruhákkal történő edzést, amelyek beszínezhetik az edző eszközt (legfőképpen a világos színű edző készülékekkel).*

## FIGYELEMELTERELÉS

Az okosóra használata autózés, biciklizés, futás vagy gyaloglás közben elterelheti az Ön figyelmét a környezetéről amely veszélyes szituációkhoz vezethet. Ajánljuk, hogy kerülje az M600 készülék alkalmazását olyan körülmények között, ahol az kockáztathatja az Ön biztonságát. Vegye figyelembe az elektromos eszközök használatát, pl. vezetés közben, korlátozó helyi törvénykezéseket és előírásokat.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### POLAR M600

Operációs rendszer	Wear OS by Google
Processzor	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz processzor ARM Cortex-A7 alappal
Battery type (akkumulátor típus)	500 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő (Android)	2 nap / 8 óra edzés
Üzemidő (iOS)	1,5 nap / 8 óra edzés
Operating temperature (működési hőmérséklet)	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Charging time (töltési idő)	Legfeljebb két óra.
Charging temperature (töltési hőmérséklet)	0 °C - +40 °C / 32 °F - 104 °F
Materials (anyagok)	<b>Készülék:</b> Corning® Gorilla® 3 üveg Polikarbonát/akrilonitril butadién sztírol/üvegszál Rozsdamentes acél Polimetil metakrilát Poliamid  <b>Csuklópánt:</b> Szilikon Polikarbonát Rozsdamentes acél

GPS accuracy (GPS pontossága)	Távolság ±2%, sebesség ±2 km/óra
Sample rate (mérési gyakoriság)	1 mp
Pulzusérzékelő	Optikai pulzusmérés 6 LED-del
Érzékelők	Gyorsulásmérő, környezetifény-érzékelő, giroszkóp, rezgési motor, mikrofon
Vízállóság	Úszásra alkalmas (IPX8 10 m)
Memória kapacitás	4 GB belső tárhely + 512 MB RAM
Kijelző	1,30", 240 x 240 pixel, 260ppi átviteli TFT kijelző
Súly	63 g
Méretek	45x36x13 mm

A Polar M600 sportórák az Android 4.4+ vagy iOS 10.0+ verziókkal kompatibilisek. A [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) oldalt a telefonjával felkeresve megtudhatja, hogy készüléke kompatibilis-e az Wear OS by Google alkalmazással.

Bluetooth® vezeték nélküli technológiát használ.

Az M600-asa a következő Polar pulzusmérőkkel kompatibilis: Polar H6, H7, H10 és OH1.

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt.

**A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök** úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék	Fröcskölés,	Fürdés	Búvárkodás	SCUBA búvárkodás	Vízhatlansági
----------	-------------	--------	------------	------------------	---------------

hátoldalán lévő jelölések	izzadság, és esőcseppek, stb.	és úszás	pipával (levegőtartályok nélkül)	(levegőtartályokkal)	tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

## KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

## **FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA**

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

4.0 HU 09/2018