



Downloaded from www.vandenborre.be

POLAR M600



GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUD

Inhoud	2
Aan de slag	14
Inleiding tot de Polar M600	14
De M600 opladen	14
Gebruiksduur batterij	15
Melding Batterij bijna leeg	15
De M600 in- en uitschakelen	16
De M600 inschakelen	16
De M600 uitschakelen	16
Je Polar M600 configureren	16
De configuratie voorbereiden	16
Je smartphone koppelen met de Polar M600	16
De Polar app activeren op je M600	17
De M600 met een wifi-netwerk verbinden.	18
De M600 verbinden met wifi	18
Android Wear-cloudsynchronisatie inschakelen	18
De M600 met een wifi-netwerk verbinden	19
Wifi in- en uitschakelen	19
De M600 gebruiken	20
Menustructuur	20
Startscherm	20
Menu Snelle instellingen	20
Menu met apps	21
Het menu met apps openen	22
Apps openen en gebruiken	22

Meldingen	22
Meldingen weergeven	22
Actie ondernemen op een melding	23
Een melding afwijzen	23
Statuspictogrammen	23
Menu met apps	24
Meer apps krijgen	24
Agenda	25
Je planning bekijken	25
Alarm	25
Een alarm instellen	25
Een alarm uitschakelen wanneer het afgaat	25
Een alarm laten sluimeren	25
Contactpersonen	26
Vind mijn telefoon	26
Je telefoon laten overgaan	26
Fit	26
Je activiteitsvoortgang van de dag bekijken	26
Fit Workout	27
Een trainingssessie starten	27
Play Store	27
De modus Automatisch bijwerken van Play Store in- en uitschakelen	27
Polar app	27
Trainen met de Polar app op je M600	27
Sportprofielen	28
Polar functies	28

Herinneringen	28
Aanmelden bij de app Agenda	29
Een herinnering instellen	29
Een herinnering markeren als voltooid via de app	29
Stopwatch	29
De stopwatch starten	29
De stopwatch pauzeren	29
De stopwatch weer starten	29
De stopwatch resetten	29
Timer	30
Een timer instellen	30
De timer pauzeren	30
De timer weer starten	30
De timer resetten	30
De timer uitschakelen	30
Vertalen	30
De M600 bedienen	31
Knopfuncties van de M600	32
Knop voorzijde	32
Zijknop	32
Het touchscreen gebruiken	33
Polsbewegingen	33
Polsbewegingen inschakelen	33
Het display dimmen en activeren	33
Het display dimmen	33
Het display activeren	33

Beschikbare functies van de M600 voor Android en iOS	34
Communicatie	36
Sms-berichten	36
Sms-berichten lezen op je M600	36
Een sms-bericht lezen	36
Sms-berichten op je M600 beantwoorden	36
Een sms-bericht beantwoorden	36
Sms-berichten versturen vanaf je M600	36
Een sms-bericht versturen	37
Telefoongesprekken	37
Inkomende oproepen op je M600 behandelen	37
Een inkomende oproep weigeren	37
Telefoongesprekken starten vanaf je M600	37
Een telefoongesprek starten	37
E-mails	38
E-mails lezen op je M600	38
E-mails lezen	38
E-mails beantwoorden vanaf je M600	38
E-mails beantwoorden	38
E-mails versturen vanaf je M600	38
E-mails op een M600 gekoppeld met een iPhone	38
Uitgebreide Gmail-cards inschakelen	39
Muziek op de M600	39
Muziek op je telefoon beheren	39
Muziekregelaars op je smartwatch	39
Offline muziek	39

Google Assistant	39
De spraakherkenning "OK Google" inschakelen	39
Google Assistant openen	39
Wat kun je de Google Assistant vragen?	40
De M600 los gebruiken	40
Trainen met Polar	41
Polar app en Polar Flow	41
Polar app	41
De app downloaden	41
App Polar Flow	41
Trainingsgegevens	41
Activiteitsgegevens	41
Instellingen wijzigen en je training plannen	42
Webservice Polar Flow	42
Feed, Bekijken en Logboek	42
Voortgang	42
Community	42
Programma's	43
Menu van Polar app	43
Training	43
Mijn dag	43
Synchroniseren	44
Navigeren in de Polar app	44
De Polar app openen	44
Navigeren in de Polar app via het touchscreen en polsbewegingen	44
Door menu's, lijsten en overzichten bladeren	44

Items selecteren	44
Eén stap teruggaan	45
De Polar app verlaten	45
Navigeren in de Polar app via de knop aan de voorzijde	45
Navigeren in de Polar app via spraakopdrachten	45
Een trainingssessie starten	45
Een trainingssessie onderbreken	45
Trainen met de Polar app	45
Je M600 dragen	45
Een trainingssessie starten	46
Een trainingssessie starten	46
Machtigingen geven/weigeren	47
Een trainingssessie met een trainingsdoel starten	47
Een voor vandaag geplande trainingssessie met een trainingsdoel starten	47
Een voor een andere dag geplande trainingssessie met een trainingsdoel starten	48
Een trainingssessie met een favoriet doel starten	48
Tijdens training	48
Trainingsweergaven	48
Bladeren door de trainingsweergaven	48
Automatische rondetijd	49
De automatische rondetijd weergeven	49
De vorige rondes weergeven	49
Functies tijdens training	49
Een ronde markeren	49
Het display niet uitschakelen	49
Touchscreen vergrendelen	50

Het touchscreen ontgrendelen	50
Muziek regelen	50
Fasen overslaan	50
De Polar app verlaten zonder de trainingssessie te stoppen	51
Terugkeren naar je trainingssessie	51
Trainingsoverzicht tijdens training	51
Het trainingsoverzicht weergeven	51
Een trainingssessie onderbreken of stoppen	52
Een trainingssessie onderbreken	52
Een onderbroken trainingssessie hervatten	52
Een trainingssessie stoppen	53
Na de training	53
Trainingsoverzicht op je M600	53
Je trainingsoverzicht later bekijken	55
Trainingsgegevens in de Polar Flow app	55
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice	55
GPS-functies	55
Bezig met synchroniseren	56
Automatische synchronisatie van trainingsgegevens	56
Gewijzigde instellingen synchroniseren	56
Activiteitsgegevens en gewijzigde instellingen handmatig synchroniseren (iPhone-gebruikers)	56
Je training plannen	57
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app	57
Snel doel	57
Gefaseerd doel	57
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice	58

Snel doel	58
Gefaseerd doel	58
Favorieten	58
Favorieten	59
Je favoriete trainingsdoelen beheren in de Polar Flow webservice	59
Een trainingsdoel aan Favorieten toevoegen	59
Een favoriet bewerken	59
Een favoriet verwijderen	59
De Polar app koppelen met een hartslagsensor	59
Een Polar Bluetooth® hartslagsensor koppelen met de Polar app op je M600	60
De koppeling tussen een Polar Bluetooth® hartslagsensor met de Polar app opheffen	60
Polar functies	61
Sportprofielen	61
Polar sportprofielen in Flow webservice	61
Een sportprofiel toevoegen	61
Een sportprofiel bewerken	62
Basis	62
Hartslag	62
Snelheids- en tempo-instellingen	62
Trainingsweergaven	62
Bewegingen en feedback	63
GPS en hoogte	63
Polar Smart Coaching functies	63
24/7 activiteitsmeting	64
Activiteitsdoel	64
Activiteitsgegevens	64

Inactiviteitswaarschuwing	65
Slaapgegevens in de Polar Flow app en webservice	66
Activiteitsgegevens in de Polar Flow app en webservice	66
Activity Benefit	66
Smart calories	67
Trainingsbelasting	67
Training Benefit	69
Hardloopprogramma	70
Running Index	70
Kortetermijnanalyse	70
Mannen	70
Vrouwen	71
Langetermijnanalyse	71
HF-Zones	73
Pasfrequentie vanaf de pols	74
Zwemmen	75
Zwemgegevens (pool swimming)	75
Zwemstijlen	75
Tempo en afstand	76
Slagen	76
SWOLF	76
Lengte van zwembad instellen	76
De lengte van het zwembad wijzigen	76
Een zwemsessie starten	76
Instellingen	78
Toegang tot de instellingen	78

Instellingen openen	78
Display-instellingen	78
De helderheid van het display aanpassen	78
De functie Scherm altijd aan in- of uitschakelen	78
De instelling wijzigen op je M600	78
De instelling wijzigen via je telefoon	78
Displayvergrendeling in-/uitschakelen	79
Displayvergrendeling inschakelen	79
Displayvergrendeling uitschakelen	79
Lettergrootte aanpassen	79
In- en uitzoomen op het display van je M600.	79
Instellingen wijzerplaat	79
De wijzerplaat wijzigen op je M600	80
De wijzerplaat wijzigen via je telefoon	80
Meer wijzerplaten ophalen voor je M600	80
Complicaties bij wijzerplaten	80
Complicaties bij wijzerplaten toevoegen	80
Meldingsinstellingen op de M600	80
De instellingen voor de voorbeeldmeldingen wijzigen	81
De modus Niet storen inschakelen op je M600	81
Meldingen vanaf de gekoppelde telefoon	81
Apps blokkeren	81
Een app deblokkeren	82
De verbonden telefoon dempen	82
Instellingen voor datum en tijd	82
De instellingen voor datum en tijd wijzigen	82

Vliegtuigmodus	82
De vliegtuigmodus in- of uitschakelen	83
Theatermodus	83
De theatermodus inschakelen	83
De theatermodus uitschakelen	83
Machtigingen	83
De instellingen voor Machtigingen bewerken	83
Taalinstellingen	83
De taal op je M600 wijzigen	84
Opnieuw opstarten en resetten	85
De M600 opnieuw opstarten	85
De koppeling tussen de M600 en je telefoon opheffen en je M600 resetten	85
De M600 en je telefoon opnieuw koppelen	85
De koppeling tussen de M600 en je telefoon opheffen	85
De M600 resetten naar de fabrieksinstellingen	86
De M600 en je telefoon opnieuw koppelen	86
Systeemsoftware bijwerken	86
Handmatig controleren op een update	86
De software-update installeren	86
De Polar app bijwerken	86
De Polar app handmatig bijwerken	87
Belangrijke informatie	88
Onderhoud van je M600	88
Bewaren	88
Service	88
De polsband verwijderen	89

De polsband verwijderen	89
De polsband bevestigen	89
Informatie over wegwerpen	89
Voorzorgsmaatregelen	89
Storing	89
Risico's tijdens het trainen beperken	90
Afleiding	91
Technische specificaties	91
Polar M600	91
Waterbestendigheid	92
Beperkte internationale garantie van Polar	92
Aansprakelijkheid	94

AAN DE SLAG

INLEIDING TOT DE POLAR M600

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar M600, nu met Android Wear 2.0!

Met Polar M600 geniet je van het gemak van Android Wear en de kracht van de sportfuncties van Polar. Hij is ideaal voor het volgen van je training en je 24/7 activiteit met de Polar app.

Je Polar M600 sporthorloge is compatibel met smartphones met Android™ 4.3+ of iOS® 9.0+. Gebruikers van een iPhone moeten model 5 of hoger hebben. Ga op je telefoon naar g.co/WearCheck om te zien of deze compatibel is met Android Wear. Koppel je nieuwe Polar M600 met je smartphone en gebruik de handige Android Wear-functies voor je smartwatch. Je kunt bijvoorbeeld het volgende doen:

- [Meldingen](#) van je telefoon ontvangen op je horloge
- [E-mails](#) beantwoorden
- [Muziek](#) op je telefoon beheren

Je kunt de smartwatch ook met een wifi-netwerk verbinden en via de Play Store app apps, spellen en wijzerplaten downloaden.

De M600 heeft ook een ingebouwde hartslagmeter en heeft een geïntegreerde [GPS](#). En als je traint met de [Polar app](#), kunt je de unieke Polar Smart Coaching functies gebruiken op je smartwatch. Laat je nieuwe sport-smartwatch je helpen een actievere en gezondere levensstijl na te streven.

[Polar Flow](#) geeft je online inzicht in je training, activiteit en slaap. Samen met de Polar Flow webservice en de Polar Flow app op je smartphone helpt de M600 je effectief te trainen en te begrijpen welke invloed je keuzes en gewoontes hebben op je welzijn.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe Polar M600 sporthorloge. Op support.polar.com/en/M600 vind je video-instructies en veelgestelde vragen over je M600. Ga naar het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer informatie over Android Wear.

DE M600 OPLADEN

De M600 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

Je kunt je M600 opladen via de USB-poort van je computer, met behulp van de meegeleverde oplaadkabel. Je kunt je M600 ook opladen via een stopcontact (geen USB-voedingsadapter meegeleverd). Als je een USB-voedingsadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemerkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").

Wanneer je de kabel goed aansluit op je M600, klikt het magnetische uiteinde van de kabel op zijn plaats in de laadpoort. De M600 trilt kort wanneer het opladen begint. Als je M600 is ingeschakeld wanneer je hem oplaadt, zie je een klein pictogram van een bliksemschicht in het startscherm. Je kunt het batterijniveau van je M600 weergeven door vanaf de bovenkant van het startscherm omlaag te vegen. Als de smartwatch is uitgeschakeld wanneer je hem oplaadt, wordt er op het display een animatie weergegeven van een batterijpictogram dat wordt opgeladen. Wanneer het batterijpictogram vol is, is de M600 volledig opgeladen. Het kan tot twee uur duren om een lege M600 volledig op te laden.

1. Sensoren van de polshartslagmeter
2. Laadpoort



! Als de batterij van je M600 is opgeladen, haal je de oplaadkabel uit de USB-poort van je computer of uit het stop-contact. Als je de oplaadkabel aangesloten laat, trekt het magnetische uiteinde van de kabel ijzerhoudende voorwerpen aan en kan er kortsluiting ontstaan, met schade, oververhitting, brand of een explosie als mogelijk gevolg.

i Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden. Laad de batterij evenmin op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de laadpoort vochtig of bezweet is. Als de laadpoort van je M600 nat is geworden, moet je hem laten drogen voordat je de kabel aansluit.

GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is

- 2 dagen of 8 uur training op een M600 die met een Android-telefoon gekoppeld is.
- 1,5 dag of 8 uur training op een M600 die met een iPhone gekoppeld is.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je de M600 gebruikt, de functies die je gebruikt, of het scherm altijd is ingeschakeld, en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je de M600 onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

Als de batterij van je M600 nog voor minder dan 15% geladen is, zie je een melding die het batterijniveau en de status van de batterijbesparingsmodus aangeeft. Je kunt op de melding tikken om de **batterijbesparing in of uit te schakelen**. De batterijbesparingsmodus wordt automatisch ingeschakeld als het batterijniveau 5% bereikt.

Omdat GPS-registratie NIET is ingeschakeld in de batterijbesparingsmodus, ontvang je een melding als de batterijbesparingsmodus is ingeschakeld en je een training wilt starten met de Polar app of als het batterijniveau tijdens je training lager wordt dan 5%.

Als het display niet wordt ingeschakeld wanneer je je pols beweegt of op de zijknop drukt, is de batterij leeg en staat de M600 in de slaapstand. In dat geval moet je de M600 opladen. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.



Je kunt het batterijniveau van je M600 weergeven door vanaf de bovenkant van het startscherm omlaag te vegen.

DE M600 IN- EN UITSCHAKELEN

DE M600 INSCHAKELEN

- Houd de knop ingedrukt tot je het Polar logo ziet.

DE M600 UITSCHAKELEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#), blader door het menu en tik op **Systeem**.
2. Tik op **Uitschakelen**.
3. Bevestig je keuze door op het vinkje te tikken.

JE POLAR M600 CONFIGUREREN

Je Polar M600 sporthorloge is compatibel met smartphones met Android 4.3+ of iOS 9.0+. Gebruikers van een iPhone moeten model 5 of hoger hebben. Ga op je telefoon naar g.co/WearCheck om te zien of deze compatibel is met Android Wear.

DE CONFIGURATIE VOORBEREIDEN

1. Zorg dat je M600 tijdens de configuratie voldoende geladen is door hem op te laden via een USB-poort met voeding op je computer of een USB-voedingsadapter en een stopcontact. Gebruik een wisselstroomadapter die is gemerkt met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert.
2. Schakel je M600 in door de zijknop ingedrukt te houden tot het logo van Polar wordt weergegeven. Daarna wordt het besturingssysteem opgestart. Dit kan enkele minuten duren.
3. Tik op het touchscreen van je M600 om de configuratie te starten. Veeg daarna omhoog of omlaag om de gewenste [taal](#) te zoeken en kies deze door erop te tikken. Als je niet de juiste taal kiest, kun je terug naar de lijst van talen door op het touchscreen van links naar rechts te vegen.
4. Zorg ervoor dat je smartphone verbinding heeft met internet en schakel Bluetooth in.
5. Zorg dat je op je Android-telefoon over de nieuwste versies van Google™ Search en Google Play™ beschikt. Of zorg, als je iPhone gebruikt, dat je telefoon de laatste versie van het iOS-besturingssysteem heeft.
6. Houd je M600 en je telefoon dicht bij elkaar tijdens de configuratie.

JE SMARTPHONE KOPPELEN MET DE POLAR M600

Je moet de Android Wear-app installeren op je telefoon om je smartwatch en je telefoon met elkaar te kunnen verbinden.

1. Installeer de Android Wear-app op je smartphone via Google Play of de App Store. Als de Android Wear-app al op je telefoon is geïnstalleerd, zorg er dan voor dat dit de nieuwste versie is.



*Als je de Android Wear-app al op je smartphone hebt geïnstalleerd en er een ander apparaat mee verbonden is, open je de mobiele app en kies je (op je Android-telefoon) de optie **Koppelen met een nieuw horloge** in het vervolgkeuzemenu naast je apparaatnaam boven in het scherm. Als je een iPhone gebruikt, tik je op*

de drie puntjes rechtsboven in het scherm en kies je **Koppelen met nieuwe wearable**. Volg daarna de instructies hieronder vanaf stap 3.

2. Zodra je de Android Wear-app opent op je telefoon, word je automatisch gevraagd je horloge te configureren.
3. Veeg naar links op je M600 om de code van het horloge weer te geven en tik daarna op dezelfde code op je telefoon.

4.  Gebruikers van een Android-telefoon: Je krijgt een koppelverzoek van Bluetooth op je telefoon. Zorg dat de koppelcode op je M600 overeenkomt met de koppelcode op je telefoon. Tik op **Koppelen** of **OK**.

iPhone-gebruikers: Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je telefoon door op **Koppelen** of **OK** te tikken. Je moet de verbinding van je apparaten bevestigen: Zorg dat de koppelcode op je M600 overeenkomt met de koppelcode op je telefoon en tik op **BEVESTIGEN**.

5. Zodra het koppelen is voltooid, verschijnt een bevestiging op je M600 en op je telefoon. Daarna duurt het even voordat je M600 is gesynchroniseerd met je telefoon.
6. Om de koppeling van je telefoon en de M600 te voltooien moet je je Google-account van je telefoon naar je M600 kopiëren. Je hebt een Google-account nodig op je Polar M600 om de apps op de smartwatch te kunnen gebruiken. Ook moet je enkele instellingen inschakelen; je moet bijvoorbeeld Android Wear de naar jouw telefoon gezonden meldingen laten weergeven om je Polar M600 Android Wear smartwatch optimaal te benutten. Volg hiertoe de instructies op het display van je telefoon.

 *iPhone-gebruikers: Als je nog geen Google-account hebt, kun je dat maken tijdens deze stap van de configuratie. Tik op **VOLGENDE** als **Aanmelden bij je Google-account** wordt gevraagd; tik daarna op **Account maken**.*

7. Als de koppeling gereed is, opent de M600 in de tijdweergave en zie je **Polar M600 gekoppeld** bovenaan links in de Android Wear app op je telefoon.

Na de eerste synchronisatie start je nieuwe smartwatch een video-instructie om je op weg te helpen. Je kunt door de video-instructie vegen en daarna doorgaan met de configuratie. Je kunt de video-instructie ook overslaan door de kaart ervan omlaag te vegen. Je kunt later terugkeren naar de video-instructie door de kaart weer omhoog te vegen vanaf de onderkant van het startscherm.

DE POLAR APP ACTIVEREN OP JE M600

Als je de Polar app activeert op je nieuwe Polar M600, kun je optimaal gebruikmaken van de smartwatch en de functies voor activiteitsregistratie en training van Polar gebruiken. Hiertoe moet je eerst de Polar Flow app installeren op je smartphone. Als je de Polar Flow mobiele app al op je smartphone hebt geïnstalleerd, zorg er dan voor dat je de nieuwste versie is en ga door met de configuratie vanaf stap 2 hieronder.

1. Ga op je telefoon naar Google Play of de App Store en zoek en download de Polar Flow app.
2. Open de Polar Flow app op je telefoon.

iPhone-gebruikers: Om door te kunnen gaan moet je de Polar app openen op je M600 door op de knop aan de voorzijde te drukken. Tik vervolgens op **Start** op je telefoon.

3. Kies of je de M600 om je linker- of rechterpols wilt dragen; tik daarna op **Volgende**. iPhone-gebruikers: tik op **Opslaan en synchroniseren**.
4. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account.
5. De tekst "Installatie voltooid!" wordt weergegeven zodra je de Polar app hebt geactiveerd op je M600.



Opmerking voor iPhone-gebruikers! Je moet de M600 handmatig op een wifi-netwerk aansluiten. Met de wifi-verbinding kun je de Google Play app gebruiken op je M600 om de Polar app bijgewerkt te houden en om meer apps naar je Android Wear smartwatch te downloaden.



Gebruikers van een Android-telefoon: Als je je M600 op wifi hebt aangesloten met Android Wear-cloud als daar tijdens de configuratie om gevraagd is, kan je M600 automatisch verbinding maken met wifi-netwerken die op je telefoon zijn opgeslagen. Zie [Verbinden met wifi](#) voor meer informatie.

DE M600 MET EEN WIFI-NETWERK VERBINDEN.

1. Zorg ervoor dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram Instellingen.
4. Blader door het menu **Instellingen** om **Connectiviteit** te zoeken en hierop te tikken.
5. Tik op **Wifi**.
6. Tik op **+Netwerk toevoegen**.
7. Wacht totdat de smartwatch beschikbare wifi-netwerken gevonden heeft en tik op het netwerk waarmee je verbinding wilt maken.
8. Als het gekozen netwerk om een wachtwoord vraagt, tik je op **Enter op de telefoon**. Voer op je telefoon het wachtwoord in voor het wifi-netwerk en tik op **Koppelen**.

Je kunt beginnen; veel plezier!



Vergeet niet dat je je M600 met slechts één Android-telefoon, iPhone of tablet tegelijk kunt koppelen. Je kunt je M600 koppelen met een nieuwe tablet of telefoon nadat je de fabrieksinstellingen hebt hersteld op je smartwatch.

DE M600 VERBINDEN MET WIFI

Als je de M600 met een wifi-netwerk verbindt, kun je de Google Play Store app gebruiken op je M600 om de Polar app bijgewerkt te houden en om meer apps naar je Android Wear smartwatch te downloaden.



Alleen van toepassing op een met een Android-telefoon gekoppelde Polar M600

Je M600 kan automatisch verbinding maken met opgeslagen wifi-netwerken als de Bluetooth-verbinding met je telefoon verbroken wordt. Als je Android-telefoon verbonden is met een wifi-netwerk of mobiel netwerk en je M600 is verbonden met een wifi-netwerk, kan je smartwatch gesynchroniseerd blijven met je telefoon en kun je meldingen op je M600 ontvangen, zelfs als je je telefoon in een andere ruimte achterlaat.

Je telefoon en je M600 delen gegevens via Android Wear-cloudsynchronisatie. Je moet cloudsynchronisatie dus inschakelen in de Android Wear-app op je telefoon.

ANDROID WEAR-CLOUDSYNCHRONISATIE INSCHAKELEN

1. Open de Android Wear-app op je telefoon en tik op het pictogram Instellingen.
2. Tik op **Privacy en persoonlijke gegevens**.
3. Tik vervolgens op **Cloudsynchronisatie**.
4. Schuif de schakelaar naar **Aan**.

DE M600 MET EEN WIFI-NETWERK VERBINDEN

1. Zorg ervoor dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram Instellingen.
4. Blader door het menu **Instellingen** om **Connectiviteit** te zoeken en hierop te tikken.
5. Tik op **Wifi**.
6. Tik op **+Netwerk toevoegen**.
7. Wacht totdat de smartwatch beschikbare wifi-netwerken gevonden heeft en tik op het netwerk waarmee je verbinding wilt maken.
8. Als het gekozen netwerk om een wachtwoord vraagt, moet je dit invoeren op je telefoon.. Tik op **Invoeren op telefoon**, voer daarna het wachtwoord voor het wifi-netwerk in op je telefoon en tik op **Verbinden**.

WIFI IN- EN UITSCHAKELEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Connectiviteit**.
2. Tik op **Wifi**.
3. Tik op **Wifi** om te schakelen tussen **Wifi automatisch** en **Wifi uitschakelen**

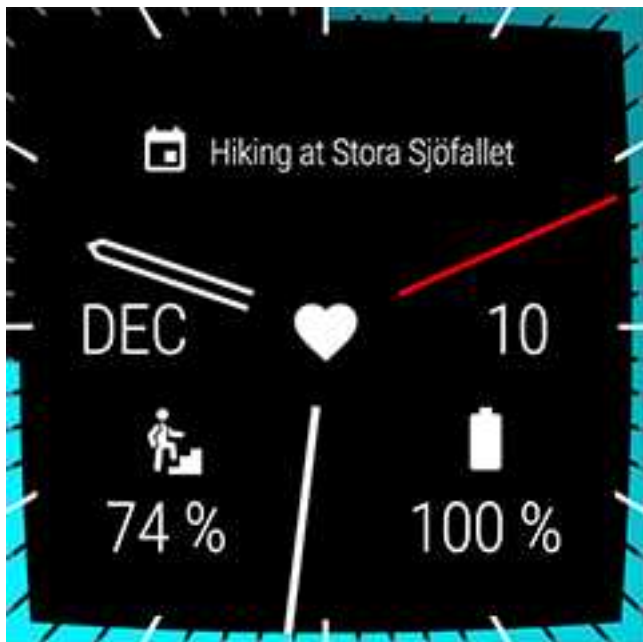
Blader door het wifi-menu en tik op **Info over wifi** voor meer informatie over wifi op je draagbare apparaat of ga naar de site [Helpcentrum van Android Wear](#).

DE M600 GEBRUIKEN

MENUSTRUCTUUR

STARTSCHERM

Het beginpunt op je smartwatch is het startscherm. In het startscherm zie je de actuele tijd. Afhankelijk van de wijzerplaat kun je ook andere informatie zien. Je vindt meer informatie in [Instellingen wijzerplaat](#)

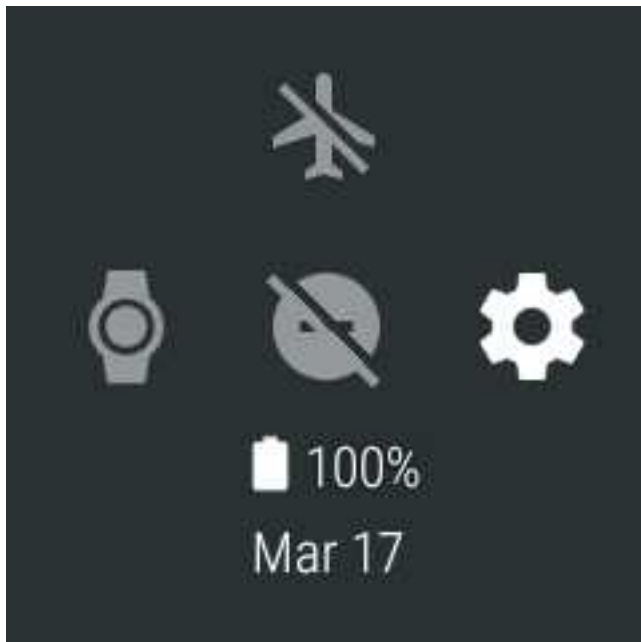


In het startscherm zie je ook [meldingen](#) met verschillende soorten belangrijke informatie en kun je ook de status van je M600 bekijken. Zie [Statuspictogrammen](#) voor meer informatie over de verschillende statussen.

Je kunt van een willekeurig scherm snel naar het startscherm gaan door op de zijknop te drukken of door met je pols te schudden. Zie [De M600 bedienen](#) voor meer informatie over hoe je je smartwatch kunt bedienen.

MENU SNELLE INSTELLINGEN

Vanaf de bovenkant van het startscherm kun je het menu Snelle instellingen omlaag vegen, waarin je de volgende instellingen vindt.



Vliegtuigmodus: tik hierop om de vliegtuigmodus in en uit te schakelen.



Theatermodus: tik hierop om het display volledig uit te schakelen.



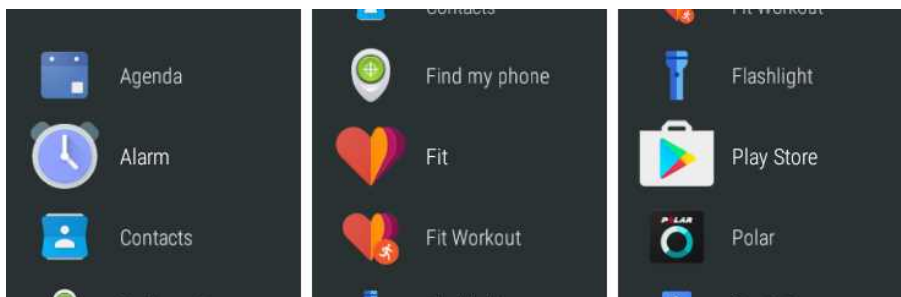
Modus Niet storen: tik hierop om meldingen op je M600 te dempen.

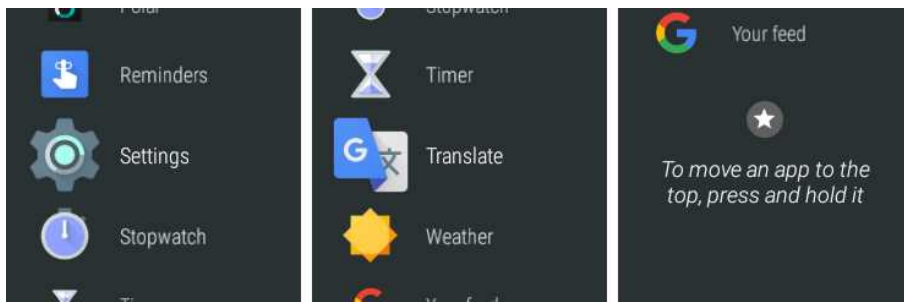


Instellingen: tik hierop om de app Instellingen te openen.

MENU MET APPS

In het menu met apps staan pictogrammen voor alle apps die je gebruikt op je M600.





HET MENU MET APPS OPENEN

- Druk op de zijknop.

APPS OPENEN EN GEBRUIKEN

- Je kunt een app starten door op het betreffende pictogram in het menu met apps te tikken.

OF

- Je kunt een app ook openen door in het actieve startscherm “OK Google, open (naam van de app)” te zeggen.

Zie het [Menu met apps](#) voor meer informatie over de standaard apps op je M600.

MELDINGEN

Je kunt meldingen op je M600 ontvangen van de apps op de smartwatch en op je telefoon. Als toestaat dat meldingen op je M600 worden weergegeven, zie je deze verschijnen op het startscherm. Zie [Meldingsinstellingen](#) voor meer informatie.

Op het startscherm van je M600 kun je dit statuspictogram zien als je niet gelezen meldingen op je smartwatch hebt:



Het aantal in het pictogram geeft het aantal nieuwe meldingen aan.

MELDINGEN WEERGEVEN

1. Veeg vanaf de onderkant van het display omhoog of draai je pols van je af.
2. Tik op een melding om alle informatie erin weer te geven.
3. Blijf vanaf de onderkant van het scherm omhoog vegen of je pols draaien om meer meldingen weer te geven (indien aanwezig).

ACTIE ONDERNEMEN OP EEN MELDING

Sommige meldingen hebben meer beschikbare acties met betrekking tot de informatie die erop staat.

1. Tik op de melding om alle informatie erin weer te geven.
2. Veeg vanaf de onderkant van het scherm omhoog om de beschikbare acties weer te geven.
3. Tik op de gewenste actie (indien van toepassing). Je kunt bijvoorbeeld ontvangen e-mails archiveren op je M600.

EEN MELDING AFWIJZEN

Zodra je alle nodige informatie van een melding hebt bekeken:

1. Veeg van links naar rechts om de details van de melding te sluiten.
2. Veeg de melding naar links of rechts om hem af te wijzen.

Als je een melding op je M600 afwijst, wordt de bijbehorende melding op je telefoon ook verwijderd.

STATUSPICTOGRAMMEN

Op de M600 wordt de status van de smartwatch weergegeven met kleine pictogrammen.

De volgende pictogrammen kunnen worden weergegeven in het startscherm van je M600:



Je M600 is niet verbonden met je telefoon.



De batterij wordt opgeladen.



De vliegtuigmodus is ingeschakeld.



De GPS-registratie voor je locaties is ingeschakeld.



Modus Niet storen is ingeschakeld.



Je hebt een nieuwe melding.

MENU MET APPS

De volgende apps zijn standaard geïnstalleerd op je M600:

- [Agenda](#)
- [Alarm](#)
- [Contactpersonen](#)
- [Telefoon vinden*](#)
- [Fit](#)
- [Fit Workout](#)
- [Zaklamp](#)
- [Polar](#)
- [Play Store](#)
- [Herinneringen](#)
- [Instellingen](#)
- [Stopwatch](#)
- [Timer](#)
- [Translate](#)
- [Weer](#)

* Alleen op Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Via de Google Play Store kun je meer apps voor de smartwatch naar je Polar M600 downloaden. Je moet [de smartwatch met een wifi-netwerk verbinden](#) om de Google Play Store app op je M600 te kunnen gebruiken.

Meer apps krijgen

1. Druk op de zijknop in het actieve om startscherm het menu met apps te openen.
2. Tik op **Play Store**.
3. Blader door de lijst van aanbevolen apps of tik op het vergrootglas pictogram boven aan de lijst om het zoeken te openen.
4. Tik op een app die je wilt installeren.
5. Tik op **Installeren** om de app naar je M600 te downloaden.

Ga naar het Helpcentrum van Android Wear voor informatie over [Google-apps die werken met Android Wear](#).



Alleen van toepassing op een met een Android-telefoon gekoppelde Polar M600

Open de Android Wear-app op je telefoon en blader naar “**Essentiële horloge-apps**” voor een lijst met aanbevolen apps voor je horloge. Tik op **Meer** om naar de Google Play Store te gaan en nog meer apps voor Android Wear te bekijken.



*Voor sommige op je gekoppelde Android-telefoon gebruikte apps kan een versie voor Android Wear smartwatch beschikbaar zijn. Open de **Play Store** op je M600 en blader omlaag in het startmenu om **Apps op je telefoon** te zoeken > tik op de smartwatch op de gewenste app > tik op **Installeren**. Na de installatie vind je de versie van de app voor de smartwatch in het menu met apps op je M600. Neem contact op met de ontwikkelaar van de app als je er vragen over hebt.*

AGENDA

In de agenda-applicatie van je telefoon opgeslagen evenementen verschijnen als meldingen op je M600. Je kunt ook je planning bekijken.

Je planning bekijken

- Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Agenda**.

Je planning voor vandaag wordt weergegeven.

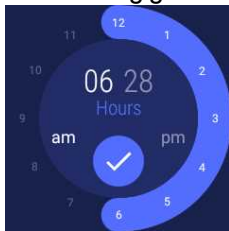
ALARM

Je kunt een alarm instellen op je M600. Als het alarm afgaat, trilt je M600 en wordt er een melding weergegeven.

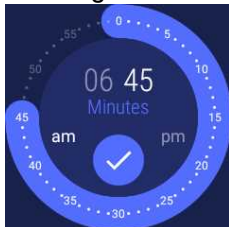
 *Let op: een alarm dat je instelt op je M600, gaat niet af op je telefoon.*

Een alarm instellen

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Alarm**.
2. Stel het gewenste uur in op de urcirkel. Je ziet het ingestelde uur ook in het midden van de cirkel. Als je de 12-uursindeling gebruikt, tik je op **vm** of **nm**.



3. Tik op de minuten in het midden van de cirkel om door te gaan naar het instellen van de minuten.
4. Stel de gewenste minuten in op de minutencirkel. Je ziet de ingestelde minuten ook in het midden van de cirkel.



5. Tik op het vinkje.
6. Tik op de tekst onder de ingestelde tijd om de opties te zoeken om het alarm in te stellen voor **Een keer** of herhaaldelijk op een gewenste dag van de week. Veeg naar links om terug te keren naar de vorige weergave.
7. Tik op het horlogepictogram om te wisselen tussen trillen (het horlogepictogram is niet doorgekruist) en niet trillen (het horlogepictogram is doorgekruist).
8. Tik op het vinkje om het alarm in te stellen.

Een alarm uitschakelen wanneer het afgaat

- Tik op het pictogram van de alarmklok of veeg naar rechts.

Een alarm laten sluimeren

Je kunt een alarm dat afgaat als volgt laten sluimeren:

- Tik op de Z'en.

De sluimertijd is 10 minuten.

CONTACTPERSONEN

De M600 noemt de contactpersonen die je in je Google contactpersonen hebt opgeslagen. Je kunt je contactpersonen opbellen, een bericht sturen of een e-mail sturen.*



**Let op: er gelden enkele beperkingen voor de beschikbaarheid van de communicatiefuncties, afhankelijk van het besturingssysteem van je telefoon.*

VIND MIJN TELEFOON



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Als je je telefoon kwijt bent, kun je je M600 gebruiken om de telefoon te laten overgaan, ook al is je telefoon ingesteld op Dempen of Alleen trillen.



Let op: voor deze functie moet de M600 via Bluetooth verbonden zijn met je telefoon.

Je telefoon laten overgaan

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Mijn telefoon zoeken**.
2. Als je telefoon zich binnen het bereik van de Bluetooth-verbinding bevindt, gaat je telefoon over. Als dat niet het geval is, probeer je binnen een afstand van 10 meter van je telefoon te komen, zonder massieve objecten tussen jou en je telefoon in.
3. Je kunt het overgaan stoppen door op de X op het display van de M600 te tikken of door je telefoon op te nemen.

FIT

Met de app Google Fit™ kun je dagelijkse fitnessdoelen instellen en zien hoe dicht je het bereiken ervan benadert. Fit volgt stappen, tijd, afstand en calorieën.

Je activiteitsvoortgang van de dag bekijken

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Fit**
2. Veeg omhoog om details weer te geven van je activiteit **Vandaag** Voor meer informatie kun je op de verschillende details tikken.



Je kunt ook de app gebruiken om je huidige hartslag te zien. Veeg omhoog om het hartpictogram te zoeken en erop te tikken.

Je kunt nieuwe fitnessdoelen toevoegen door op **Doel toevoegen** te tikken.

Zie het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer informatie over het gebruik van de app Google Fit.

FIT WORKOUT

Met de app Google Fit Workout™ kun je een trainingssessie volgen en een uitdaging voor een krachttraining starten.

Een trainingssessie starten

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Fit Workout**.
2. Tik op de training die je wilt uitvoeren.
3. Tik op **START**.

Zie het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer informatie over het gebruik van de app Google Fit Workout.

PLAY STORE

Als je M600 [met een wifi-netwerk is verbonden](#) kun je de Play Store app op je smartwatch gebruiken om nieuwe apps, spellen en wijzerplaten naar je Android Wear smartwatch te downloaden. Telkens als er nieuwe Polar functies beschikbaar zijn voor de [Polar app](#) op je M600, kun je de [updates](#) downloaden via de Play Store app.



*Je hebt een Google-account nodig op je Polar M600 om de Play Store app te kunnen gebruiken. Als je je Google-account tijdens de configuratie niet naar je Polar M600 gekopieerd hebt, open je de Play Store app en tikt op **Toevoegen vanaf telefoon**. Volg de instructies op het scherm van je telefoon om je account naar je smartwatch te kopiëren.*

Je kunt de Play Store app instellen voor het automatisch bijwerken van je smartwatch apps, zodat je geen updates voor je apps mist.

De modus Automatisch bijwerken van Play Store in- en uitschakelen

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Play Store**.
2. Veeg vanaf de bovenkant van het display omlaag.
3. Tik op het pictogram Instellingen.
4. Tik op **Apps automatisch bijwerken** om te schakelen tussen de modus Automatisch bijwerken aan (de schakelaar is blauw) en uit (de schakelaar is grijs).

POLAR APP

Trainen met de Polar app op je M600

Gebruik de Polar app op je M600 om je sport-smartwatch optimaal te gebruiken.

Ontdek wat je met de Polar app kunt doen en hoe je de app kunt gebruiken:

- [Menustructuur van Polar app](#)
- [Navigeren in de Polar app](#)

Registreer je trainingssessies en bekijk onder andere je hartslag, je snelheid en je afstand tijdens je training:

- [Een trainingssessie starten](#)
- [Tijdens de training](#)
- [Een trainingssessie onderbreken of stoppen](#)
- [Na de training](#)

Bekijk ook onze instructies voor het dragen van je M600 voor nauwkeurige hartslagmetingen en ontdek voor welke sporten we aanraden een Polar hartslagsensor met borstband te dragen voor een betrouwbare hartslagmeting:

- [Je M600 dragen](#)
- [De M600 koppelen met een hartslagsensor](#)

Sportprofielen

Afzonderlijke profielen voor alle sporten die je wilt beoefenen met specifieke instellingen per profiel. Pas de instellingen van de sportprofielen aan je trainingsbehoeften aan:

- [Sportprofielen](#)

Polar functies

De unieke Smart Coaching functies van Polar helpen je je training zo optimaal mogelijk te ontwikkelen en geven je handige feedback over je voortgang. De Polar app op je M600 heeft de volgende Polar **Smart Coaching functies**:

- [24/7 activiteitsmeting](#)
- [Smart calories](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Trainingsbelasting](#)
- [Hardloopprogramma](#)
- [Running Index](#)

Samen met de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice kun je je training plannen en je doelen behalen, je prestaties analyseren en ervan leren, je voortgang volgen en je sessies delen met anderen. Zie [Polar app en Polar Flow](#) voor meer informatie.

Zie [De Polar app bijwerken](#) om na te gaan hoe je de Polar functies op je smartwatch up-to-date kunt houden.

HERINNERINGEN

Herinneringen worden opgeslagen in de Google-app Agenda.

 *iPhone-gebruikers: Je kunt de Google-app Agenda installeren via de App Store. Hiervoor moet je je bij de app Agenda aanmelden met hetzelfde Google-account als je gebruikt voor de Android Wear-app.*

Aanmelden bij de app Agenda

1. Je kunt de Google-app Agenda op je iPhone installeren via de App Store.
2. Open de app en meld je aan met hetzelfde Google-account als je gebruikt voor de Android Wear-app.
3. Tik op **AAN DE SLAG**.

Je kunt je M600 je eraan laten herinneren dat je iets moet doen op een bepaalde tijd of locatie. Herinneringen verschijnen op de M600 als meldingen.

Een herinnering instellen

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Herinneringen**.
2. Tik op het pluspictogram.
3. Spreek je taak in met een tijd of locatie. Zeg bijvoorbeeld “De nieuwe tv-serie kijken om zeven uur”.

Een herinnering markeren als voltooid via de app

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Herinneringen**.
2. Veeg de herinnering die je wilt archiveren naar links of naar rechts.

STOPWATCH

Je kunt je M600 gebruiken als stopwatch.

De stopwatch starten

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Stopwatch**
2. Start de stopwatch door op het startpictogram te tikken.

De stopwatch wordt geopend op het display.

De stopwatch pauzeren

- Tik op het pauzepictogram.

De stopwatch weer starten

- Tik op het startpictogram.

De stopwatch resetten

Je kunt de stopwatch als volgt weer op nul instellen:

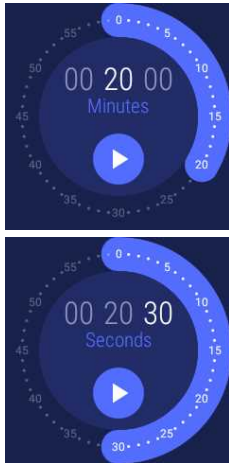
- Tik in de pauzmodus op het resetpictogram.

TIMER

Je kunt je M600 gebruiken als een timer die aftelt naar nul.

Een timer instellen

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Timer**.
2. Stel de gewenste minuten in op de minutencirkel. Je ziet de ingestelde minuten ook in het midden van de cirkel. Tik op de uren en seconden het midden van de cirkel om door te gaan naar het instellen van de uren en seconden.



3. Tik op het afspeelpictogram om de timer te starten.

De timer wordt geopend op het display.

De timer pauzeren

- Tik op het pauzepictogram.

De timer weer starten

- Tik op het startpictogram.

De timer resetten

Je kunt de timer als volgt vanaf het begin laten aftellen:

- Tik in de pauzemode op het resetpictogram.

De timer uitschakelen

Als de timer afgaat, trilt je M600. Je kunt de timer als volgt uitschakelen wanneer je M600 trilt:

- Tik op het pictogram Stoppen of veeg naar rechts.

VERTALEN

Je kunt de app Google Translate™ gebruiken om zinnen te vertalen:

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Vertalen**.
2. Je ziet twee talen waartussen je kunt vertalen. Tik op een taal om deze te wijzigen.
3. Tik op het microfoonpictogram en zeg de zin die je wilt laten vertalen.

De vertaling wordt weergegeven op het display.

DE M600 BEDIENEN

Je kunt je smartwatch op verschillende manieren bedienen. Via de onderstaande koppelingen vind je meer informatie over de verschillende manieren waarop je de M600 kunt bedienen:

- [Knopfuncties](#)
- [Touchscreen](#)
- [Polsbewegingen](#)

Zie ook hoe je je stem kunt gebruiken om [Google Assistant](#) te vragen eenvoudige taken voor je uit te voeren.

KNOPFUNCTIES VAN DE M600

De Polar M600 heeft twee knoppen: de knop aan de voorzijde en de zijknop.



1. Knop voorzijde
2. Zijknop
3. Touchscreen

KNOP VOORZIJDE

Met de knop aan de voorzijde kun je de [Polar app](#) eenvoudig gebruiken tijdens je trainingssessie. Je kunt de knop aan de voorzijde gebruiken voor de volgende handelingen:

- De Polar app snel openen via het startscherm
- **Training** openen in het menu van Polar app.
- De gewenste sport kiezen en de trainingssessie starten in de lijst van sportprofielen.
- Een handmatige ronde markeren tijdens de training.
- De trainingssessie pauzeren.
- De trainingssessie stoppen.
- De Polar app verlaten na de training.

Zie [Navigeren in de Polar app](#) voor meer informatie.

 *De knop aan de voorzijde is vooraf ingesteld voor het navigeren in de Polar app op je M600. Desgewenst kun je de app wijzigen in de functie waarmee je de onderste knop wilt starten. Ga op je M600 naar Instellingen > **Personalisatie** > **Hardwareknop aanpassen** > **Onderste** > tik op je gewenste app.*

ZIJKNOP

De zijknop heeft diverse functies:

- Druk eenmaal op de knop om het scherm van je M600 te activeren.
- Druk eenmaal op de knop in het actieve startscherm om het menu met apps te openen.

- Druk eenmaal op de knop vanaf een willekeurige plaats in de smartwatch om naar het startscherm te gaan.
- Druk als het horloge in de theatermodus is eenmaal op de knop om het scherm weer in te schakelen.
- Houd de knop ingedrukt tot het horloge trilt om Google Assistant te openen.
- Houd de knop ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld om je smartwatch uit te schakelen.
- Als de M600 is uitgeschakeld, houd je de knop ingedrukt om de M600 weer in te schakelen.
- Houd de knop ingedrukt tot je het Polar logo ziet om de smartwatch opnieuw op te starten.

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Je kunt de M600 bedienen via het touchscreen. Je kunt vegen, tikken, je vinger op het display houden, en tekenen.

- Je kunt omhoog en omlaag vegen om door menu's te bladeren en naar links en naar rechts vegen om bijvoorbeeld in de Polar app te navigeren.
- Je kunt op het touchscreen tikken om het scherm in te schakelen, om apps en meldingen te openen en om items te selecteren.
- Je kunt je vinger op het startscherm houden om de wijzerplaat te wijzigen. In de Polar app kun je de registratie van een trainingssessie stoppen door het pictogram Stoppen ingedrukt te houden. Zie [Polar app](#) voor meer informatie over het gebruik van de app.
- Je kunt ook op het touchscreen tekenen met je vinger. Je kunt bijvoorbeeld emoji's tekenen in e-mailberichten of een patroon instellen om het vergrendelde scherm van je M600 te ontgrendelen.

POLSBEWEGINGEN

Je kunt je M600 bedienen met polsbewegingen. Je kunt je pols naar binnen en naar buiten draaien om omhoog en omlaag door meldingen en menu's te bladeren. Je kunt ook met je pols schudden om naar de wijzerplaat te gaan.

Je moet de functie voor polsbewegingen eerst inschakelen voordat je polsbewegingen kunt gebruiken.

POLSBEWEGINGEN INSCHAKELEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Gebaren**.
2. Tik op **Polsbewegingen** om te schakelen tussen polsbewegingen aan (de schakelaar is blauw) en uit (de schakelaar is grijs).

 Je kunt een video-instructie over het gebruik van polsbewegingen bekijken en tegelijkertijd oefenen met de polsbewegingen. Je vindt de video-instructie in het menu Gebaren waar je de functie ook in en uit kunt schakelen. Blader door het menu Gebaren en tik op **Video-instructie starten**. Ga naar het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer informatie over wat je kunt doen met polsbewegingen.

HET DISPLAY DIMMEN EN ACTIVEREN

Het display van je M600 wordt automatisch gedimd als je de smartwatch even niet gebruikt. Je kunt het display ook zelf dimmen.

HET DISPLAY DIMMEN

- Plaats je handpalm op het display tot het horloge trilt.

HET DISPLAY ACTIVEREN

- Tik op het display.

OF

- Breng de M600 snel omhoog.

OF

- Druk kort op een van de knoppen.



Je kunt het display alleen dimmen als Scherm altijd aan is ingeschakeld. Als de optie Scherm altijd aan is uitgeschakeld, wordt het display van je M600 uitgeschakeld als je de smartwatch even niet gebruikt. Je kunt het display ook uitschakelen door je handpalm op het display te leggen.

BESCHIKBARE FUNCTIES VAN DE M600 VOOR ANDROID EN IOS

De gebruikerservaring van de Polar M600 varieert afhankelijk van of je deze hebt gekoppeld met een Android- of iOS-smartphone. Hieronder staan voorbeelden van de beschikbare functies voor beide besturingssystemen.

	M600 gekoppeld met een Android-telefoon	M600 gekoppeld met een iPhone
Compatibele besturingssystemen	Android 4.3 of hoger	iPhone model 5 of hoger, met iOS 9.0 of hoger
Gebruiksduur	2 dagen / 8 uren training	1,5 dag / 8 uur training
<u>Wifi-ondersteuning</u>	●	●
Standaard <u>apps</u>	●	●
Play Store app op smartwatch	●	●
Meer apps, spellen en wijzerplaten downloaden.	●	●
<u>Polsbewegingen</u> gebruiken	●	●
Trainen met de <u>Polar app</u>	●	●
Automatische synchronisatie van trainingsgegevens naar Polar Flow app op gekoppelde telefoon	●	●
<u>Sms-berichten</u> lezen	●	●
Sms-berichten beantwoorden	●	
Sms-berichten versturen	●	
Inkomende <u>oproep</u> weigeren	●	●
Telefoongesprekken starten	●	
<u>E-mails</u> lezen	●	● (Gmail™)
E-mails beantwoorden	●	● (Gmail™)

E-mails versturen	●	
<u>Muziek</u> op je telefoon beheren	●	●
Offline muziek beluisteren*	●	●
<u>Google Assistant</u> vragen je te helpen**	●	●

*Alleen met de app Google Play Music

**Alleen in bepaalde talen

COMMUNICATIE

Je kunt je M600 gebruiken om sms-berichten en e-mails te lezen, te beantwoorden en te versturen. Met de M600 kun je ook telefoongesprekken beheren vanaf je pols.

De onderstaande koppelingen geven meer informatie:

- [Sms-berichten](#)
- [Telefoongesprekken](#)
- [E-mails](#)



Let op: er gelden enkele beperkingen voor de beschikbaarheid van de communicatiefuncties, afhankelijk van het besturingssysteem van je telefoon.

SMS-BERICHTEN

SMS-BERICHTEN LEZEN OP JE M600

Als je meldingen voor sms-berichten op je telefoon gebruikt, zie je een [melding op je M600](#) wanneer je een nieuw sms-bericht krijgt.

Een sms-bericht lezen

- Tik op de melding.

SMS-BERICHTEN OP JE M600 BEANTWOORDEN



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Je kunt sms-berichten beantwoorden vanaf je pols.

Een sms-bericht beantwoorden

1. Tik op de melding om het gehele bericht weer te geven.
2. Veeg vanaf de onderkant van het scherm omhoog om alle beschikbare acties weer te geven.
3. Tik op **Beantwoorden**.
4. Kies of je je bericht wilt inspreken of typen, dan wel een emoji wilt tekenen. Of kies een van de vooraf gedefinieerde antwoorden door vanaf de onderkant van het scherm omhoog te vegen.

Als je je bericht inspreekt of emoji's gebruikt, verstuur je je bericht door op het vinkje te tikken. Als je je antwoord met het toetsenbord typt, tik je op het pijlpictogram om je bericht te verzenden. Tik op een vooraf gedefinieerd bericht om het te verzenden.

Ga naar het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor instructies voor het beantwoorden van een sms-bericht met emoji.

SMS-BERICHTEN VERSTUREN VANAF JE M600



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Je kunt vanaf je M600 ook sms-berichten versturen naar mensen in je contactpersonenlijst. De M600 noemt de contactpersonen die je in je Google contactpersonen hebt opgeslagen.

Een sms-bericht versturen

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Contactpersonen**.
2. Zoek de naam van de gewenste contactpersoon en tik erop.
3. Blader door de details van de contactpersoon om de verschillende typen opties voor contact te zoeken en tik op het sms-pictogram.
4. Spreek daarna het bericht in dat je wilt versturen.
5. Tik op **Verzenden**.

Ga naar het Helpcentrum van Android Wear voor instructies om [Google Assistant te vragen een sms-bericht te versturen](#) en om te zien [welke andere apps je kunt gebruiken om berichten te versturen](#).

TELEFOONGESPREEKKEN

 *Let op: je telefoon moet via Bluetooth verbonden zijn met je M600 voordat je inkomende oproepen op je smartwatch kunt zien en je telefoongesprekken kunt starten via de M600.*

INKOMENDE OPROEPEN OP JE M600 BEHANDELEN

Als je wordt gebeld, kun je op het display van je M600 zien wie er belt. Je kunt de oproep vanaf je M600 weigeren.



Een inkomende oproep weigeren

- Tik op het pictogram om de oproep op het scherm van je M600 te weigeren.

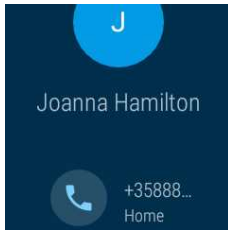
TELEFOONGESPREEKKEN STARTEN VANAF JE M600

 *Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon*

Je kunt vanaf je M600 telefoongesprekken starten met mensen in je contactpersonenlijst. De M600 noemt de contactpersonen die je in je Google contactpersonen hebt opgeslagen.

Een telefoongesprek starten

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Contactpersonen**.
2. Zoek de naam van de gewenste contactpersoon en tik erop.
3. Blader door de details van de contactpersoon om de verschillende typen opties voor contact te zoeken en tik op het telefoonpictogram.



4. Het telefoongesprek wordt gestart op je telefoon. Gebruik je telefoon om te communiceren.

Je kunt Google Assistant ook vragen te bellen naar contactpersonen die je in je Google Contactpersonen hebt opgeslagen. In het [Helpcentrum van Android Wear](#) vind je meer informatie over het gebruik van Google Assistant in combinatie met Android Wear.

E-MAILS

Zie hierna voor meer details over de behandeling van [e-mails op een met een iPhone gekoppelde M600](#).

E-MAILS LEZEN OP JE M600

Als je meldingen voor e-mails gebruikt op je telefoon, zie je een melding op je M600 wanneer je nieuwe e-mail ontvangt.

E-mails lezen

- Tik op de melding.

E-MAILS BEANTWOORDEN VANAF JE M600

Je kunt e-mails beantwoorden met je M600.

E-mails beantwoorden

1. Tik op de melding om de gehele e-mail weer te geven.
2. Veeg vanaf de onderkant van het bericht omhoog om alle beschikbare acties weer te geven.
3. Tik op **Beantwoorden** en kies of je je bericht wilt inspreken of typen, dan wel een emoji wilt tekenen.

Als je je bericht inspreekt of emoji's gebruikt, verstuur je je bericht door op het vinkje te tikken. Als je je antwoord met het toetsenbord typt, tik je op het pijlpictogram om je e-mail te verzenden.

E-MAILS VERSTUREN VANAF JE M600



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Je kunt Google Assistant vragen een e-mail te sturen naar de contactpersonen die je in Google Contactpersonen hebt opgeslagen. In het [Helpcentrum van Android Wear](#) vind je meer informatie over het gebruik van Google Assistant in combinatie met Android Wear.

E-MAILS OP EEN M600 GEKOPPELD MET EEN IPHONE

Als je Gmail gebruikt, kun je Uitgebreide Gmail-cards inschakelen. Daarmee kun je [e-mails lezen](#), [e-mails beantwoorden](#) en e-mails verwijderen of archiveren via je M600.

Uitgebreide Gmail-cards inschakelen

1. Open de Android Wear-app op je telefoon en tik op het pictogram **Instellingen**.
2. Tik op **E-mailkaarten**.
3. Gebruik de schakelaar om **Uitgebreide Gmail-kaarten** in te schakelen.
4. Ga terug naar het menu Instellingen en tik op **Gereed**

MUZIEK OP DE M600

MUZIEK OP JE TELEFOON BEHEREN

Je kunt vanaf de M600 de muziek regelen die je op je telefoon afspeelt. Als je muziek gaat afspelen op je telefoon, verschijnt een melding van muziekregelaars op het startscherm van je M600. Je kunt de M600 gewoon blijven gebruiken bij het afspelen van muziek. Druk op de zijknop of veeg de muziekregelaars omlaag om je normale startscherm weer te geven. Je kunt terug naar de melding van muziekregelaars door omhoog te vegen vanaf de onderzijde van het startscherm.

MUZIEKREGELAARS OP JE SMARTWATCH

- Je kunt liedjes overslaan en de muziek pauzeren en opnieuw starten.
- Tik op de melding van muziekregelaars en veeg omhoog om het volume te regelen.
- Afhankelijk van de muziek-app die je gebruikt, kun je mogelijk omhoog vegen voor meer opties, zoals door muziek bladeren en afspeellijsten afspelen.

Zie in het hoofdstuk [Tijdens de training](#) ook hoe je de muziek kunt regelen terwijl je traint zonder de Polar app te verlaten.

OFFLINE MUZIEK

Als je M600 is gekoppeld met een Bluetooth-audioapparaat, kun je ook muziek downloaden naar je M600 en deze muziek ook beluisteren als de M600 niet verbonden is met je telefoon, bijvoorbeeld als je gaat hardlopen of fietsen en je je telefoon liever thuis laat. Ga naar het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer instructies voor het beluisteren van muziek zonder je telefoon.

GOOGLE ASSISTANT



Momenteel is deze functie alleen beschikbaar in het Engels en het Duits.

Je kunt je stem gebruiken om Google Assistant te vragen je te helpen. Eerst moet je de spraakherkenning “OK Google” inschakelen op je smartwatch.

DE SPRAAKHERKENNING “OK GOOGLE” INSCHAKELEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram Instellingen.
4. Tik op **Personalisatie**.
5. Tik op **Detectie “OK Google”** om de functie in te schakelen (de schakelaar wordt blauw).

GOOGLE ASSISTANT OPENEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Houd de zijknop ingedrukt of zeg “OK Google”. De tekst: **Hallo, kan ik je helpen?** verschijnt.

3. Vraag hulp aan de Google Assistant. Je kunt bijvoorbeeld vragen: “Hoe zeg je 'hallo' in het Spaans” of zeggen: “Start een hardloopsessie”.

WAT KUN JE DE GOOGLE ASSISTANT VRAGEN?

Je kunt je M600 vragen stellen over dingen die je graag wilt weten. Je kunt bijvoorbeeld woorden laten vertalen, reken-sommen laten oplossen of diverse feiten laten opzoeken. Het antwoord op je vraag wordt weergegeven op het display van je M600. Afhankelijk van je vraag kan je smartwatch ook een koppeling voorstellen met relevante informatie. Deze koppeling kun je openen op je telefoon.

Je kunt Google Assistant ook vragen om eenvoudige taken uit te voeren, zoals een timer instellen of een sms-bericht versturen.

Als je even wacht nadat “Hallo, kan ik je helpen?” op het scherm van je M600 is verschenen, zie je een kleine omhoog wijzende pijl onderaan op het scherm. Dan kun je omhoog vegen om voorbeelden te zien van dingen die je aan je Google Assistant kunt vragen.

Zie het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor meer informatie over Google Assistant.

DE M600 LOS GEBRUIKEN

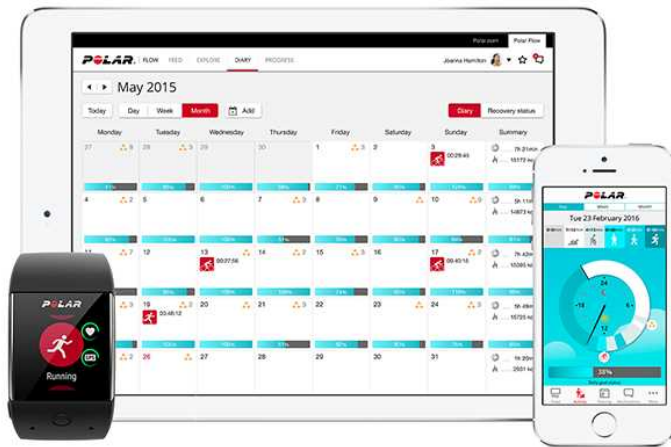
Zelfs als je M600 niet met je telefoon verbonden is, kun je een aantal functies van de M600 blijven gebruiken.

In de standalone-modus kun je het volgende doen:

- De datum en tijd weergeven.
- Trainen met de [Polar app](#).
- Luisteren naar op de M600 opgeslagen [muziek](#)*.
- De Play Store app gebruiken als je smartwatch [verbonden is met wifi](#).
- De [stopwatch](#) gebruiken.
- De [timer](#) gebruiken.
- Je [planning](#) voor die dag bekijken.
- Een [alarm](#) instellen.
- Je [aantal stappen](#) bekijken.
- Je [hartslag](#) bekijken.
- [De wijzerplaat wijzigen](#).
- De [vliegtuigmodus](#) gebruiken.

TRAINEN MET POLAR

POLAR APP EN POLAR FLOW



Downloaded from www.vandenborre.be

POLAR APP

De Polar app op je M600 maakt van je Android Wear-smartwatch een sport en activity tracker.

De app registreert je trainingsgegevens, zoals je hartslag, je snelheid, je afstand en je route. De app meet ook je activiteit gedurende de dag: je kunt zien hoeveel stappen je hebt gezet, welke afstand je hebt afgelegd en hoeveel calorieën je hebt verbrand. Als je de M600 ook 's nachts draagt, krijg je een analyse van je slaaptijd en -kwaliteit.

DE APP DOWNLOADEN

Om de activiteitsmeting en trainingsfuncties van Polar op je M600 te kunnen gebruiken, moet je de Polar app op je telefoon installeren via Google Play of de App Store en de app vervolgens activeren op je smartwatch. [Hier](#) vind je meer informatie over het activeren van de Polar app op je M600.

APP POLAR FLOW

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt bepaalde instellingen wijzigen en je training plannen in de app.

TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app krijg je direct na je trainingssessie een overzicht van je training op je telefoon. Je kunt weekoverzichten van je training bekijken in het trainingslogboek en je beste prestaties delen met je vrienden in de Flow Feed.

ACTIVITEITSGEGEVENS

In de mobiele app kun je je dagelijkse activiteit in detail bekijken. Bekijk hoeveel tijd je hebt doorgebracht op elk intensiteitsniveau en ga na wat er ontbreekt aan je dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken. Je kunt ook gedetailleerde informatie over je slaapgegevens bekijken.

INSTELLINGEN WIJZIGEN EN JE TRAINING PLANNEN

Je kunt de instellingen van je Polar account en een aantal eenvoudige apparaatinstellingen wijzigen in de Polar Flow app. Daarnaast kun je [sportprofielen](#) toevoegen en verwijderen en kun je je training plannen door snelle of gefaseerde trainingsdoelen op te stellen.

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren van je trainings- en activiteitsgegevens en de gewijzigde instellingen tussen de Polar app en de Polar Flow mobiele app.

WEBSERVICE POLAR FLOW

In de Polar Flow webservice kun je je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken.

In de webservice kun je bovendien de Polar app op je M600 configureren en personaliseren voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en de [instellingen ervan aan te passen](#). Je kunt bijvoorbeeld specifieke **trainingsweergave-instellingen** voor elke sport definiëren en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training.

Je kunt ook je voortgang volgen en visueel analyseren, lid worden van een netwerk van medesporters en een persoonlijk trainingsprogramma gebruiken voor een hardloopevenement. Je kunt de Polar Flow webservice gebruiken door naar flow.polar.com te gaan en je aan te melden met de Polar account die je hebt gemaakt tijdens de configuratie van je M600.

FEED, BEKIJKEN EN LOGBOEK

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden. In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen. In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit en geplande trainingssessies zien en de resultaten van trainingen uit het verleden bekijken.

VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten. Rapporten zijn een handige manier om je trainingsvoortgang op de langere termijn te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en tik op het wielpictogram om te kiezen welke gegevens moeten worden opgenomen in de rapportgrafiek.

COMMUNITY

In de **Flow Groepen**, **Clubs** en **Evenementen** kun je medesporters vinden die voor hetzelfde evenement trainen of naar dezelfde sportschool gaan. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je oefeningen en trainingstips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community.

PROGRAMMA'S

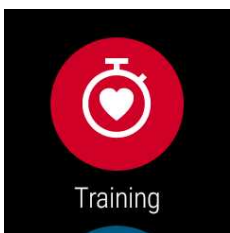
In **Programma's** kun je een hardloopprogramma opstellen dat je helpt te trainen voor de 5 kilometer, de 10 kilometer, een halve marathon of een hele marathon. Het Polar Hardloopprogramma is specifiek ontwikkeld voor jouw evenement en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd.

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow webservice.

Ga naar [Polar sportprofielen in Flow webservice](#) voor gedetailleerde informatie over het bewerken van de sportprofielen.

MENU VAN POLAR APP

TRAINING

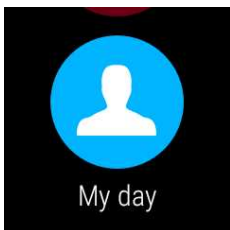


Hier start je je trainingssessies. Open **Training** om een lijst weer te geven van de [sportprofielen](#) in de Polar app. Hier kun je de gewenste sport kiezen.

Je kunt de selectie sportprofielen in de Polar app op je M600 bewerken via de Polar Flow app of de Polar Flow webservice. Tik in het menu van de mobiele app op **Sportprofielen**. Of ga naar flow.polar.com, klik op je naam rechtsboven in de hoek en kies **Sportprofielen**. Zowel in de mobiele app als in de webservice kun je sporten toevoegen en verwijderen en de lijst ordenen zodat je favoriete sporten eenvoudig te selecteren zijn op je M600.

Om te beginnen met trainen, wacht je tot je hartslag wordt weergegeven naast het sportpictogram. Als je gekozen sportprofiel GPS ondersteunt, wordt het GPS-pictogram ook weergegeven. De groene cirkel om het GPS-pictogram stopt met draaien zodra het GPS-signaal is gevonden. Druk op de knop aan de voorzijde of tik op het pictogram om de sport te selecteren. De trainingssessie begint.

MIJN DAG



Je kunt de voortgang van je dagelijkse activiteit zien in het startscherm van je M600 als je de Polar wijzerplaten gebruikt, zoals "Polar Jumbo". In **Mijn dag** kun je je dagelijkse activiteit in meer detail bekijken en zie je ook je trainingssessies van die dag.

Open **Mijn Dag** om je activiteitsstatus **NU** te bekijken. Hier zie je het percentage dat je tot nu toe hebt bereikt van je dagelijkse activiteitsdoel. Je voortgang wordt ook gevisualiseerd in de activiteitsbalk die zich geleidelijk wordt vult.

Bovendien zie je het aantal stappen dat je hebt gezet, de afstand die je hebt afgelegd en het aantal calorieën dat je hebt verbrand.

Blader door het menu van **Mijn dag** om je afgeronde trainingssessies van die dag en nog geplande trainingssessies die je hebt gemaakt in de Polar Flow webservice of in de Polar Flow app te bekijken. Je kunt de afgeronde sessies openen om ze in meer detail te bekijken.

SYNCHRONISEREN

Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een iPhone

De Polar app op je M600 synchroniseert je trainings- en activiteitsgegevens automatisch met de Polar Flow app nadat je een trainingssessie hebt afgerond. Als je niet traint met de Polar app en je je activiteitsgegevens wilt bekijken in de mobiele app, moet je de gegevens handmatig synchroniseren. Dit kun je doen door op het pictogram **Synchroniseren** te tikken.. Op je M600 wordt **Bezig met synchroniseren** weergegeven tijdens de synchronisatie, en **Voltooid** na een geslaagde synchronisatie.

Wanneer de Polar app op je M600 wordt gesynchroniseerd met de mobiele app, worden je trainings- en activiteitsgegevens ook automatisch via een internetverbinding gesynchroniseerd met de webservice.

NAVIGEREN IN DE POLAR APP

DE POLAR APP OPENEN

- Druk op de knop aan de voorzijde van je M600 (let op: je dient eventuele andere apps eerst af te sluiten).

OF

- Druk op de zijknop om het menu met apps te openen en tik op **Polar**.

OF

- Gebruik een spraakopdracht:
 1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
 2. Zeg "OK Google".
 3. Zeg "Open Polar" of "Start een training".

NAVIGEREN IN DE POLAR APP VIA HET TOUCHSCREEN EN POLSBEWEGINGEN

DOOR MENU'S, LIJSTEN EN OVERZICHTEN BLADEREN

- Veeg omhoog of omlaag over het scherm.

OF

- Draai je pols naar binnen en naar buiten.

ITEMS SELECTEREN

- Tik op het betreffende pictogram.

EÉN STAP TERUGGAAN

- Veeg van links naar rechts op het display.

DE POLAR APP VERLATEN

- Schud met je pols.

NAVIGEREN IN DE POLAR APP VIA DE KNOP AAN DE VOORZIJDE

- Druk in het menu van de Polar app op de knop aan de voorzijde om **Training** te openen.
- Druk in de lijst met sportprofielen op de knop aan de voorzijde om het pictogram van het sportprofiel op het display te selecteren.
- Druk tijdens een training op de knop aan de voorzijde om een handmatige ronde te markeren.
- Houd tijdens een training de knop aan de voorzijde ingedrukt om de training te onderbreken.
- Houd in de pauzmodus de knop aan de voorzijde ingedrukt om de training te stoppen.
- Druk na de training in de overzichtsweg op de knop aan de voorzijde om het menu van de Polar app te openen.

NAVIGEREN IN DE POLAR APP VIA SPRAAKOPDRACHTEN

EEN TRAININGSSESSIE STARTEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Zeg "OK Google".
3. Zeg "Start hardlopen" of "Start fietsen" om je trainingssessie te starten.

OF

Zeg "Start een training" om de lijst met sportprofielen te openen en tik op de gewenste sport om de trainingssessie te starten.

EEN TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Zeg "Stop hardlopen" of "Stop fietsen".

TRAINEN MET DE POLAR APP

Gebruik de Polar app op je M600 om je sport-smartwatch optimaal te gebruiken.

Via de onderstaande koppelingen vind je meer informatie over het trainen met de Polar app op je M600:

- [Je M600 dragen](#)
- [Een trainingssessie starten](#)
- [Tijdens de training](#)
- [Een trainingssessie onderbreken of stoppen](#)
- [Na de training](#)

JE M600 DRAGEN

Je sport-smartwatch heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet in je pols. Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet de polsband nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht, met het display naar boven

gericht. De sensor moet aangesloten zitten op je huid, maar de polsband mag niet té strak zitten, anders wordt de bloedtoevoer belemmerd.



Als je niet aan het trainen bent, kun je de polsband het beste een beetje losser dragen, als een normaal horloge. Vergeet niet de polsband weer wat strakker te doen voordat je aan een training begint, zodat je een nauwkeurige hartslagmeting krijgt. Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!

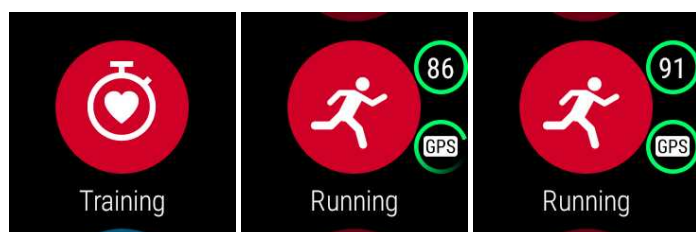
Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten. Zie [De Polar app koppelen met een hartslagsensor](#) voor meer informatie.

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingssnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke toestand.

EEN TRAININGSSESSIE STARTEN

 Zie [Navigeren in de Polar app](#) voor alternatieve manieren waarop je kunt navigeren in de app.

EEN TRAININGSSESSIE STARTEN



1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600. Sluit eventuele andere apps eerst af.

2. Druk op de knop aan de voorzijde om **Training** te openen en je lijst met sportprofielen weer te geven.
3. Draai je pols naar binnen of naar buiten om door de lijst met sportprofielen te bladeren en de gewenste sport te zoeken. Blijf in deze pre-trainingsmodus tot de M600 je hartslag en het GPS-signaal (indien van toepassing voor je sport) heeft gevonden om ervoor te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn.

Het hartpictogram geeft je hartslag weer zodra deze is gedetecteerd.

Als je gekozen sportprofiel GPS ondersteunt, wordt het GPS-pictogram ook weergegeven. Je kunt het GPS-signaal het beste oppikken als je buiten bent en niet te dicht bij hoge gebouwen en bomen staat. Draag voor optimale GPS-prestaties de M600 om je pols met het display naar boven gericht. Houd de M600 horizontaal voor je, weggedraaid van je borst. Houd je arm stil en boven borsthoogte terwijl er wordt gezocht naar een GPS-signaal. Blijf in deze houding staan tot de M600 het GPS-signaal heeft gevonden.

Vanwege de locatie van de GPS-antenne op je M600 word je afgeraden je M600 te dragen met het display aan de binnenkant van je pols. Hang je de M600 aan het stuur van een fiets, zorg er dan ook voor dat het display naar boven is gericht. Zie [GPS](#) voor meer informatie over GPS.

De groene cirkel om het GPS-pictogram stopt met draaien zodra het GPS-signaal is gevonden.

4. Druk op de knop aan de voorzijde in je gekozen sportprofiel om de trainingssessie te starten.



Je moet de Polar app op je M600 toestemming geven om je locatie te registreren en je hartslag te meten als je deze informatie wilt kunnen bekijken in je trainingsgegevens.

Machtigingen geven/weigeren

1. [Open het menu Instellingen](#) en tik op **Apps**.
2. Tik op **Systeemapps**.
3. Blader door de lijst en tik op **Polar**.
4. Tik op **Machtigingen**.
5. Tik op **Locatie** of **Sensoren** om te wisselen tussen inschakelen (de schakelaar is blauw) en uitschakelen (de schakelaar is grijs) van de app om deze informatie te volgen.

Zie [Tijdens de training](#) voor meer informatie over het soort informatie dat je kunt bekijken in de Polar app tijdens je training.

EEN TRAININGSSESSIE MET EEN TRAININGSDOEL STARTEN

Je kunt je training plannen en [persoonlijke trainingsdoelen maken](#) in de Polar Flow app of webservice. Let op: de trainingsdoelen moeten worden gesynchroniseerd naar de Polar app voordat je ze kunt gebruiken. Zie [Synchroniseren](#) voor meer informatie. Tijdens de training begeleidt de Polar app je naar het bereiken van je doel.

Een voor vandaag geplande trainingssessie met een trainingsdoel starten

1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Tik op **Training**. Je wordt gevraagd een training te starten die je hebt gepland voor die dag.
3. Tik op het vinkje.
4. Tik op het sportprofiel dat je wilt gebruiken voor de trainingssessie.

OF

1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Ga naar **Mijn dag**.
3. Tik op je trainingsdoel.
4. Tik op je gewenste sport voor de trainingssessie.

Een voor een andere dag geplande trainingssessie met een trainingsdoel starten

1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Tik op **Training** of druk op de knop aan de voorzijde om de lijst met sportprofielen te openen.
3. Veeg eenmaal van rechts naar links om de lijst met trainingsdoelen te openen die voor de afgelopen zeven dagen, voor vandaag en voor de komende zeven dagen zijn gepland.
4. Zoek en tik op het trainingsdoel dat je wilt kiezen.
5. Zoek en tik daarna op de gewenste sport om de registratie van je trainingssessie te starten.

Een trainingssessie met een favoriet doel starten

1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Tik op **Training** of druk op de knop aan de voorzijde om de lijst met sportprofielen te openen.
3. Veeg tweemaal van rechts naar links om de lijst met trainingsdoelen te openen die je aan je favorieten hebt toegevoegd.
4. Zoek en tik op het favoriete trainingsdoel dat je wilt kiezen.
5. Zoek en tik daarna op de gewenste sport om de registratie van je trainingssessie te starten.

TIJDENS TRAINING

TRAININGSWEERGAVEN

Bladeren door de trainingsweergaven

- Veeg omhoog of omlaag over het scherm.

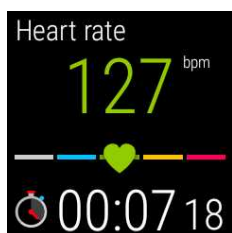
OF

- Draai je pols naar binnen en naar buiten.

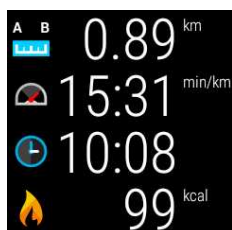
Zie de [video-instructies over het navigeren door de Polar app tijdens de training](#).

De informatie in de trainingsweergaven is afhankelijk van je bewerkingen van het gekozen sportprofiel. In de [Polar Flow app](#) en de [Polar Flow webservice](#) kun je specifieke instellingen definiëren voor elk profiel.

Je trainingsweergaven kunnen bijvoorbeeld de volgende informatie bevatten:



Actuele hartslag
ZonePointer voor hartslag
Duur van trainingssessie



Afstand tot dusver afgelegd tijdens sessie
Actueel tempo
Actuele tijd
Calorieën tot dusver verbrand tijdens training

AUTOMATISCHE RONDETIJD

Alleen van toepassing als de instelling Automatische ronde is ingeschakeld in het gekozen sportprofiel. Zie [Sportprofielen in de Polar Flow webservice](#) of [Sportprofielen in de Polar Flow app](#) op de ondersteuningspagina's van Polar voor meer informatie over het wijzigen van de sportprofielinstellingen.

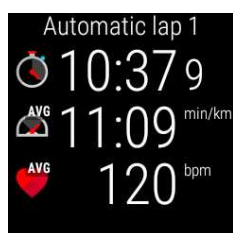
De automatische rondetijd weergeven

- Veeg naar links in de trainingsweergave.

De vorige rondes weergeven

- Veeg de rondetijd omhoog.

Afhankelijk van je instelling voor Automatische ronde zie je het volgende bij je rondetijd:



Duur of afstand van ronde
Gemiddelde snelheid or gemiddeld tempo
Gemiddelde hartslag

FUNCTIES TIJDENS TRAINING

Tijdens de training kun je een ronde handmatig markeren.

Een ronde markeren

- Druk op de knop aan de voorzijde.

Als je de eerste handmatige ronde markeert, wordt voor die trainingssessie een handmatige rondtijd op je Polar app gemaakt.

Je kunt ook de instelling voor automatische ronde gebruiken. Stel in de Polar Flow webservice de sportprofielinstellingen in onder **Basis** en stel de **Automatische ronde** in op **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Als je **Rondeafstand** kiest, stel je de afstand in waarna elke ronde wordt gemarkeerd. Als je **Rondeduur** kiest, stel je de duur in waarna elke ronde wordt gemarkeerd.

Je kunt zorgen dat het display tijdens de training niet uitschakelt.

Het display niet uitschakelen

1. Veeg vanaf de bovenkant van het display omlaag.

Als je tijdens het trainen via de met je M600 gekoppelde telefoon of met de app Google Play Music op je M600 naar muziek luistert, zie je de weergave van de muziekregelaars als eerste. Daarna moet je naar links vegen om de **Verlichting** te zoeken.

2. Tik op het doorgekruiste lamp pictogram om de **Verlichting IN** te schakelen voor de huidige trainingssessie.

Je moet de verlichting voor elke trainingssessie afzonderlijk inschakelen.



Het display ingeschakeld houden tijdens de training reduceert de gebruiksduur van de batterij van je M600 aanzienlijk; met automatische schermhelderheid wordt de gebruiksduur gemiddeld tot vijf uur trainingstijd teruggebracht en als het contrast het hoogst is, kan de gebruiksduur tot drie uur trainingstijd gereduceerd worden.

Tijdens de training kun je het touchscreen in de Polar app uitschakelen.

Touchscreen vergrendelen

1. Veeg vanaf de bovenkant van het display omlaag.
2. Veeg naar links om de **Schermsgrendeling** te zoeken.
3. Tik op het open-slotpictogram om de **Schermsgrendeling IN** te schakelen voor de huidige trainingssessie.

Je moet de Schmsgrendeling voor elke trainingssessie afzonderlijk inschakelen.

Met **Schermsgrendeling IN** schakel je alleen het touchscreen uit in de Polar app. Je kunt je pols naar binnen en naar buiten blijven draaien om door trainingsweergaven en de automatische of handmatige rondetijden te bladeren, afhankelijk van welke weergave je open had bij het vergrendelen van het touchscreen.

Je kunt het touchscreen blijven gebruiken om door de smartwatch te navigeren; verlaat eerst de Polar app door op de zijknop te drukken. Je kunt terug naar de vergrendelde Polar app-weergave door op de kaart **Registratie aan** te tikken in het startscherm van de M600 of door op de knop aan de voorzijde van je M600 te drukken.

Het touchscreen ontgrendelen

1. Druk op een willekeurige plaats van het vergrendelde scherm. Je ziet een slotpictogram en de tekst **Omlaag vegen** verschijnt boven in het scherm.
2. Veeg vanaf de bovenkant van het display omlaag.
3. Tik op het slotpictogram om de **Schermsgrendeling UIT** te schakelen.

Als je tijdens het trainen via de met je M600 gekoppelde telefoon of met de app Google Play Music op je M600 naar muziek luistert, kun je de muziek regelen zonder de Polar app te verlaten.

Muziek regelen

- Veeg vanaf de bovenkant van het display omlaag om de muziekregelaars te zoeken.

Zie het [Helpcentrum van Android Wear](#) voor instructies over het luisteren naar muziek op de M600 zonder je telefoon bij je te hebben.

Je kunt fasen overslaan tijdens het trainen met een gefaseerd trainingsdoel.

Fasen overslaan

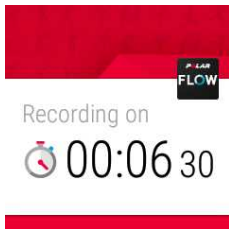
1. Veeg in de Trainingsdoelweergave vanaf de onderkant van het display omhoog voor een lijst van de verschillende fasen in het trainingsdoel.
2. Sla de huidige fase over door op het volgende pictogram aan de linkerzijde te tikken.

De Polar app verlaten zonder de trainingssessie te stoppen

- Druk op de zijknop van je M600.

OF

- Schud met je pols.



Als je de Polar app tijdens de training verlaat, verschijnt een melding **Registratie aan**. Je kunt deze melding verbergen door hem omlaag te vegen of op de zijknop te drukken. Je kunt de M600 nu gewoon blijven gebruiken.

Terugkeren naar je trainingssessie

- Veeg vanaf de onderkant van het startscherm omhoog om de melding **Registratie aan** weer te geven en tik hierop.

OF

- Druk op de knop aan de voorzijde van je M600.

TRAININGSOVERZICHT TIJDENS TRAINING

Het trainingsoverzicht weergeven

- Veeg naar links. De trainingsweergave is de meest rechtse weergave.

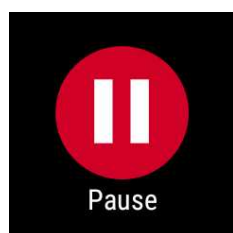


Afhankelijk van het gebruikte sportprofiel worden in het Overzicht enkele of alle van de volgende gegevens weergegeven:

- Tijd
- Duur van trainingssessie
- Afgelegde afstand (indien van toepassing op je sport)
- Gemiddelde hartslag
- Maximale hartslag
- Gemiddelde snelheid of tempo (indien van toepassing op je sport)
- Maximale snelheid of tempo (indien van toepassing op je sport)
- Gemiddelde trap-/pasfrequentie
- Maximale trap-/pasfrequentie
- Maximale hoogte
- Gestegen meters/feet
- Gedaalde meters/feet
- Verbrande calorieën
- Percentage verbrande calorieën dat verbruikt is van vet
- Trainingstijd die in de verschillende hartslagzones is doorgebracht

EEN TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN OF STOPPEN

EEN TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN



- Houd de knop aan de voorzijde ingedrukt.

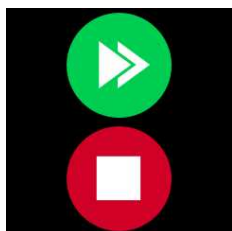
OF

- Veeg naar links in de trainingsweergave en tik op het pictogram Onderbreken.



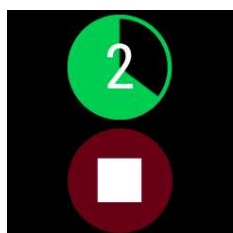
In de pauzmodus kun je het trainingsoverzicht weergeven door naar links te vegen.

EEN ONDERBROKEN TRAININGSSESSIE HERVATTEN



- Tik op het groene pijlpictogram.

EEN TRAININGSSESSIE STOPPEN



- Houd tijdens een training of in de pauzemode de knop aan de voorzijde ingedrukt tot de groene teller helemaal op nul staat.

OF

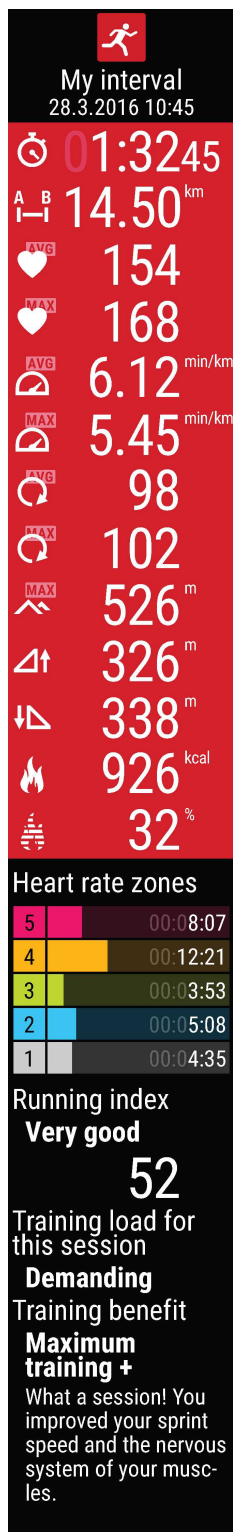
- Houd je vinger in de pauzemode op het rode pictogram Stoppen om de registratie te stoppen.

NA DE TRAINING

Bekijk direct een analyse en krijg een gedetailleerd inzicht in je training met de Polar app, de Polar Flow app en de Polar Flow webservice.

TRAININGSOVERZICHT OP JE M600

Na elke trainingssessie wordt er direct een trainingsoverzicht van je sessie weergegeven op je draagbare apparaat.



Welke informatie wordt weergegeven in het overzicht, is afhankelijk van het sportprofiel. Je kunt onder andere de volgende gegevens bekijken:

Duur: De duur van de sessie.

Afstand (indien van toepassing op je sport): In de sessie afgelegde afstand.

Gemiddelde hartslag: Je gemiddelde hartslag tijdens de sessie.

Maximale hartslag: Je maximale hartslag tijdens de sessie.

Gemiddeld tempo/gemiddelde snelheid (indien van toepassing op je sport): Gemiddeld tempo/gemiddelde snelheid van de sessie.

Maximaal tempo/maximale snelheid (indien van toepassing op je sport): Maximaal tempo/maximale snelheid van de sessie.

Gemiddelde trap-/pasfrequentie: Je gemiddelde trap-/pasfrequentie voor de sessie.

Maximale trap-/pasfrequentie: Je maximale trap-/pasfrequentie tijdens de sessie.

Maximale hoogte: Je maximale hoogte boven zeeniveau tijdens de sessie.

Gestegen meters/feet: Gestegen meters/feet tijdens de sessie.

Gedaalde meters/feet: Gedaalde meters/feet tijdens de sessie.

Calorieën: Tijdens de sessie verbruikte calorieën.

Vetverbrand.-% van calorieën: Van vet tijdens een training verbruikte calorieën uitgedrukt in percentage van het totale aantal tijdens de sessie verbruikte calorieën.

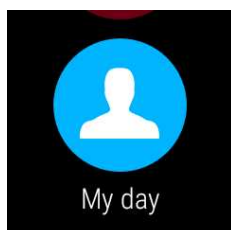
Hartslagzones: Trainingstijd die in verschillende hartslagzones is doorgebracht.

Running Index: De klasse en numerieke waarde van je hardloopprestatie. Lees meer bijzonderheden in het hoofdstuk [Running Index](#).

Trainingsbelasting: De berekende inspanning van je trainingssessie.

Training Benefit: Feedback over de effectiviteit van je trainingssessie.

Je kunt je trainingsoverzicht later weergeven in **Mijn dag**.





Je trainingsoverzicht later bekijken

1. Druk op de knop aan de voorzijde om de Polar app te openen.
2. Veeg omhoog en tik op **Mijn dag**.
3. Veeg omlaag om de trainingssessies van vandaag te bekijken.
4. Tik op de sessie die je wilt bekijken in de overzichtsweergave.

Je kunt alleen de trainingsoverzichten van vandaag bekijken in de Polar app. Je kunt al je trainingen en een meer gedetailleerde analyse ervan bekijken in de Polar Flow app of de webservice.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP

Analyseer na elke sessie je gegevens in één oogopslag op je telefoon. De Polar app op je M600 synchroniseert je trainingsgegevens automatisch met de Polar Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid.

Zie [Polar apps en services](#) en [Synchroniseren](#) voor meer informatie.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar apps en services](#) en [Synchroniseren](#) voor meer informatie.

GPS-FUNCTIES

De M600 heeft een ingebouwde GPS voor een nauwkeurige meting van je snelheid en afstand bij diverse buitensporten. Als je traint met de Polar app, kun je je route na je training bekijken op een kaart in de Polar Flow app en webservice.

De M600 heeft de volgende GPS-functies:

- Hoogte: Meting van je actuele hoogte.
- Afstand: Nauwkeurige afstandsmeting tijdens en na je training.
- Snelheid/tempo: Nauwkeurige informatie over je snelheid en tempo tijdens en na je training.

Let op: de GPS-functie stopt wanneer de batterijbesparingsmodus op je M600 wordt ingeschakeld. De batterijbesparingsmodus wordt automatisch ingeschakeld als het batterijniveau 5% bereikt.



Draag voor optimale GPS-prestaties de M600 om je pols met het display naar boven gericht, ook als je je hartslag niet meet bij je pols. Vanwege de locatie van de GPS-antenne op je M600 word je afgeraden je M600 te dragen met het display aan de binnenkant van je pols. Hang je de M600 aan het stuur van een fiets, zorg er dan ook voor dat het display naar boven is gericht.

BEZIG MET SYNCHRONISEREN

Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen de Polar app op je M600, de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice, moet je een Polar account hebben. Je hebt al een account gemaakt als je de [configuratie van je M600](#) hebt voltooid.

AUTOMATISCHE SYNCHRONISATIE VAN TRAININGSGEGEVENS

De Polar app op je M600 synchroniseert je trainings- en activiteitsgegevens automatisch met de Polar Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid. De automatische synchronisatie werkt alleen als je je met je Polar account hebt aangemeld bij de mobiele app, en je telefoon en de M600 met elkaar verbonden zijn.

Gebruikers van een Android-telefoon: Je kunt je telefoon en de M600 met elkaar verbinden via Bluetooth of wifi.

iPhone-gebruikers: Je telefoon en de M600 moeten met elkaar verbonden zijn via Bluetooth.

De Polar app synchroniseert je activiteitsgegevens ook met de mobiele app als je een inactiviteitswaarschuwing krijgt of je je dagelijkse activiteitsdoel bereikt.

Wanneer je activiteits- en trainingsgegevens worden bijgewerkt in de mobiele app, worden de gegevens ook automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow webservice via een internetverbinding.



***Opmerking voor iPhone-gebruikers!** Als je niet traint met de Polar app en je je activiteitsgegevens wilt bekijken in de mobiele app, moet je de gegevens handmatig synchroniseren.*

GEWIJZIGDE INSTELLINGEN SYNCHRONISEREN

Zowel in de Polar Flow webservice als Polar Flow mobiele app kun je de instellingen van je Polar account wijzigen, sportprofielen toevoegen en verwijderen, trainingsdoelen maken en de sportprofielinstellingen bewerken.

De wijzigingen die je aanbrengt in de mobiele app worden automatisch gesynchroniseerd naar de webservice als je telefoon verbonden is met internet. De wijzigingen die je aanbrengt in de Polar Flow webservice, worden gesynchroniseerd naar de mobiele app wanneer je de app de volgende keer opent op je telefoon.



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Als je M600 is gekoppeld met een Android-telefoon, worden de gewijzigde instellingen automatisch via Bluetooth of wifi gesynchroniseerd van de mobiele app naar de Polar app op je M600.

Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een iPhone

Als je M600 is gekoppeld met een iPhone, moet je de gewijzigde instellingen handmatig synchroniseren tussen de mobiele app en de Polar app op je M600.

ACTIVITEITSGEGEVENS EN GEWIJZIGDE INSTELLINGEN HANDMATIG SYNCHRONISEREN (IPHONE-GEBRUIKERS)

1. Open de **Polar** app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Blader door het menu en tik op **Synchroniseren**.

3. Op je horloge wordt **Bezig met synchroniseren** weergegeven tijdens de synchronisatie, en **Voltooid** na een geslaagde synchronisatie.

Zie meer informatie over het [gebruik van de Polar Flow app](#) op de ondersteuningspagina's van Polar.

Zie meer informatie over het [gebruik van de Polar Flow webservice](#) op de ondersteuningspagina's van Polar.

JE TRAINING PLANNEN

Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow app of in de Polar Flow web-service. Let op: de trainingsdoelen moeten worden gesynchroniseerd naar de Polar app voordat je ze kunt gebruiken. Zie [Synchroniseren](#) voor meer informatie. Tijdens de training begeleidt de Polar app je naar het bereiken van je doel.

- **Snel doel:** Kies een **Duur**, **Afstand** of **Calorie** als doel voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 30 minuten te zwemmen, 10 km te hardlopen of 500 calorieën te verbranden.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** zodat je het telkens gemakkelijk kunt openen als je het doel nog eens wilt uitvoeren.

EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW APP

1. Open the **trainingskalender** in de Polar Flow app.
2. Tik op het pluspictogram rechtsboven in de hoek.

SNEL DOEL

1. Selecteer **Snel doel toevoegen** in de lijst.
2. Kies of je **Afstand**, **Duur** of **Calorieën** wilt instellen als je doel.
3. Voeg een **sport** toe (optioneel) en voer **Naam doel**, **Datum**, **Tijd** en **Opmerkingen** (optioneel) in. Geef de **Afstand**, **Duur** of **Calorieën** op, afhankelijk van het gekozen type doel.
4. Tik op **Doel maken** om het doel aan je trainingskalender toe te voegen.

GEFASEERD DOEL

 *Je kunt alleen een gefaseerd trainingsdoel van het type interval maken in de Polar Flow app. Als je een ander type gefaseerd doel wilt maken, kun je dat doen in de Polar Flow webservice.*

1. Selecteer **Gefaseerd doel toevoegen** in de lijst.
2. Voeg een **sport** toe (optioneel) en voer **Naam doel**, **Datum**, **Tijd** en **Opmerkingen** (optioneel) in. Gebruik de schakelaar om te kiezen of je de optie **Fasen automatisch starten** wilt inschakelen.
3. Veeg van rechts naar links om de instellingen voor de verschillende fasen van het trainingsdoel te bewerken:

- **Warming-up:** Kies of je de fase wilt instellen op basis van **Duur** of **Afstand** en voer de waarde in.
- **Interval:** Stel het **Aantal intervallen** in en kies of je de fase(n) **Trainen** en **Rust** wilt instellen op basis van **Duur** of **Afstand**, en voer de waarde in.
- **Cooling-down:** Kies of je de fase wilt instellen op basis van **Duur** of **Afstand** en voer de waarde in.

1. Tik op **Doel maken** om het doel aan je trainingskalender toe te voegen.

EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**..

SNEL DOEL

1. Kies **Duur**, **Afstand** of **Calorie**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul de details in voor **Duur**, **Afstand** of **Calorie** van je doel.
4. Klik op ☆ **Aan favorieten toevoegen** als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

GEFASEERD DOEL

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Nieuwe maken** of **Sjabloon gebruiken**.
4. Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen. Kies voor elke fase een **Naam** en **Duur**, kies of de volgende fase **Handmatig** of **Automatisch** moet starten en selecteer de **Intensiteit**.
5. Klik op ☆ **Aan favorieten toevoegen** als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
6. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

FAVORIETEN

Als je een doel hebt gemaakt en aan je favorieten hebt toegevoegd, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Klik in je **Logboek** op **+Toevoegen** op de dag wanneer je de favoriet als een gepland doel wilt gebruiken.
2. Klik op **Favoriet doel** om een lijst van je favorieten te openen.
3. Klik op de favoriet die je wilt gebruiken.
4. De favoriet wordt als een voor de dag gepland doel aan je logboek toegevoegd. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18:00u. Als je de details van het trainingsdoel wilt wijzigen klik je op het doel in je **Logboek** en pas je het aan je wensen aan. Klik daarna op **Opslaan** om de wijzigingen door te voeren.

Als je een bestaande favoriet als sjabloon voor een trainingsdoel wilt gebruiken, doe je het volgende.

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. In de weergave **Trainingsdoel toevoegen** kun je onder **Uit favorieten kiezen** een lijst zien van je favoriete trainingsdoelen.
3. Klik op de favoriet die je als sjabloon voor je doel wilt gebruiken.
4. Pas de favoriet naar wens aan. Door het doel in deze weergave te bewerken wordt het originele favoriete doel niet gewijzigd.
5. Voer de **Datum** en **Tijd** in.
6. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

Nadat je trainingsdoelen zijn gesynchroniseerd naar de Polar app op je M600, vind je de trainingsdoelen voor die dag onder **Mijn dag**. Je kunt ook de trainingsdoelen weergeven die voor vandaag gepland zijn samen met de trainingsdoelen die voor de afgelopen en voor de komende zeven dagen gepland zijn door onder **Training** in de lijst met sportprofielen naar links te vegen. De als je favoriet opgegeven trainingsdoelen kun je vinden door onder **Training** in de lijst met sportprofielen tweemaal naar links te vegen.

Zie [Een trainingssessie starten](#) voor instructies voor het starten van een trainingssessie met een doel.

Zie meer informatie over het maken van trainingsdoelen in de Polar Flow app vanaf de [ondersteuningspagina's van Polar](#).

FAVORIETEN

Je kunt je favoriete trainingsdoelen opslaan en beheren in de Polar Flow webservice, onder **Favorieten**. De Polar app op je M600 kan maximaal 20 favorieten tegelijk bevatten. Op de Polar app kun je je favoriete trainingsdoelen vinden door onder **Training** vanuit de lijst met sportprofielen tweemaal naar links te vegen. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar de Polar app overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door ze te slepen en neer te zetten in de webservice. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

JE FAVORIETE TRAININGSDOELEN BEHEREN IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

EEN TRAININGSDOEL AAN FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op ☆ **Aan favorieten toevoegen** voordat je het nieuwe trainingsdoel **Opslaat**.

Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

OF

1. Open een bestaand doel uit je **Logboek**.
2. Klik op ☆ **Aan favorieten toevoegen**.

Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

EEN FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het pictogram Favorieten ☆ rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op de favoriet die je wilt bewerken en klik daarna op **Bewerken**.
3. Nadat je alle nodige wijzigingen hebt aangebracht, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

EEN FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het pictogram Favorieten ☆ rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het pictogram Verwijderen rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

Zie [Je training plannen](#) voor instructies over hoe je een favoriet als een gepland trainingsdoel kunt gebruiken. Zie [Een trainingssessie starten](#) voor informatie over hoe je een trainingssessie met een doel kunt starten.

DE POLAR APP KOPPELEN MET EEN HARTSLAGSENSOR

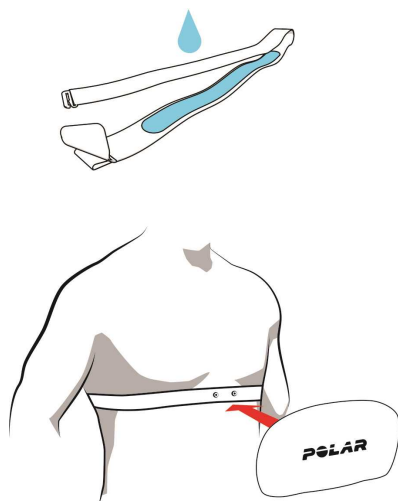
Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten.

De Polar trainingsapp op je M600 is compatibel met **Bluetooth®** hartslagsensoren, zoals de Polar H6 en H7.

Je moet de **Bluetooth®** Smart hartslagsensor koppelen met de Polar app om ze samen te kunnen gebruiken. Het koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat de Polar app alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de apparaten thuis hebt gekoppeld voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet.

EEN POLAR **BLUETOOTH®** HARTSLAGSENSOR KOPPELEN MET DE POLAR APP OP JE M600

1. Doe de hartslagsensor om.



- Maak de elektroden van de borstband vochtig.
 - Bevestig de connector aan de borstband.
 - Pas de lengte aan zodat de borstband nauw aansluit maar nog steeds comfortabel zit. Breng de borstband aan om je borst, vlak onder de borstspieren, en maak de haak vast aan het andere uiteinde van de borstband.
 - Controleer of de vochtige elektroden op je huid liggen en of het Polar logo van de connector in het midden zit en omhoog staat.
1. Open de Polar app op de M600 met de knop aan de voorzijde. (Sluit eventuele andere apps eerst af.)
 2. Tik op **Training** of druk op de knop aan de voorzijde om de lijst met sportprofielen op je M600 te openen.
 3. Je wordt gevraagd je M600 te koppelen met je hartslagsensor. Je ziet de apparaat-ID van je hartslagsensor, bijvoorbeeld **Polar H7 XXXXXXXXX koppelen**.
 4. Accepteer het koppelverzoek door op het vinkje te tikken.
 5. Je ziet **H7 verbonden** wanneer je hartslagsensor gekoppeld is met je smartwatch. Op de plaats van het hartpictogram zie je nu je hartslag en de cirkel rondom je hartslag verandert van groen in blauw.

 Als je een Polar Bluetooth Smart® hartslagsensor gebruikt, meet de Polar app je hartslag niet bij je pols.

DE KOPPELING TUSSEN EEN POLAR **BLUETOOTH®** HARTSLAGSENSOR MET DE POLAR APP OPHEFFEN

1. Ga naar flow.polar.com.
2. Klik op je naam rechtsboven in de hoek en kies **Producten**.
3. Je ziet nu een lijst met je **Geregistreerde producten**. Klik op **Verwijderen** naast je hartslagsensor om de koppeling met je apparaten op te heffen.

 Maak de connector los van de borstband en spoel de borstband af onder de kraan. Doe dit na elke trainingssessie. Zweet en vocht kunnen ervoor zorgen dat de hartslagsensor geactiveerd blijft; vergeet de sensor dus niet af te drogen.

POLAR FUNCTIES

SPORTPROFIELEN

Sportprofielen zijn de sporten die je kunt kiezen in de Polar app op je M600.

De Polar app op je M600 heeft zeven standaard sportprofielen.

- Groepsles
- Hardlopen
- Krachttraining
- Fietsen
- Zwemmen
- Overig indoor
- Overig outdoor

Je kunt sportprofielen toevoegen en verwijderen in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice. Je kunt ook specifieke instellingen definiëren voor elke profielservice. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training: alleen je hartslag of alleen je snelheid en afstand - precies wat past bij jou en jouw trainingsbehoefte.

Je kunt maximaal 20 sportprofielen in de Polar app op je M600 gebruiken. Het aantal sportprofielen in de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice is onbeperkt.

Zie [Sportprofielen in de Polar Flow webservice](#) of [Sportprofielen in de Polar Flow app op de ondersteuningspagina's van Polar](#) voor meer informatie.

POLAR SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

De Polar app op je M600 heeft zeven standaard sportprofielen. Je kunt sporten toevoegen of verwijderen via de Polar Flow webservice. Je kunt ook specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel.

De Polar app op je M600 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de webservice, worden de eerste 20 van de lijst gesynchroniseerd naar de Polar app. Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten in de Polar Flow webservice.

EEN SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

In de Polar Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies een sport in de lijst.

De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

Op de [ondersteuningspagina's van Polar](#) vind je meer informatie over hoe je sportprofielen kunt toevoegen en verwijderen in de Polar Flow app.

EEN SPORTPROFIEL BEWERKEN

In de Polar Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

Basis

- Autom. ronde (kan worden ingesteld op duur of afstand of worden uitgeschakeld)

Hartslag

- Hartslagweergave (slagen per minuut of % van maximum)
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Instellingen hartslagzone (met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen. Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. De standaard hartslagzonelimieten worden berekend op basis van je maximale hartslag.)

Snelheids- en tempo-instellingen

- Snelheids- of tempoweergave (km/u of min/km)

Trainingsweergaven

Kies welke gegevens je tijdens je sessies in je trainingsweergaven wilt zien. Voor elk sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram in een bestaande weergave om die weergave te bewerken of een nieuwe weergave toe te voegen. Je kunt voor je weergave een tot vier items selecteren uit de volgende zes categorieën:

Tijd	Omgeving	Lichaamsmeting	Afstand	Snelheid	Trapfrequentie
Tijd	Hoogte	Hartslag	Afstand	Snelh./tempo	Pasfrequentie (hardlopen)
Duur	Stijging	Gem. hartslag	Rondeafstand	Gemiddelde snelheid/ Gemiddeld tempo	Gemiddelde pasfrequentie (hardlopen)
Rondetijd	Rondestijging	Gem. HF ronde	Aut. ronde afst.		
Automatische rondetijd	Stijging a. rnd.	Gem. HF aut. rnd	Afst. slotronde	Gem. rondesnelheid/ Gem. rondetempo	Gem. pasfrequentie ronde (hardlopen)
Laatste rondetijd	Daling	Gem. HF slot-rnd.	Afst. a.slotronde		
	Rondedaling			A. gem. ron-	A. gem. pasfr.

Tijd a.slotronde	Aut.rondedaling	Gem. a. slotrnd.	desnelheid/ A. gem. ron- detempo	ronde (hard- lopen)
Rusttijd		Maximale hart- slag	Gem. slotrnd.	Gem. pasfr. slot- ronde (hard- lopen)
		Max. HF ronde	Gem. a. slotrnd.	Gem. a. slotrnd.
		Max. HF aut. rnd	Maximale snel- heid/ Maximaal tempo	Max. pas- frequentie (hard- lopen)
		Max. HF slotrnd.	Max. ron- desnelheid/ Max. ron- detempo	Max. pas- frequentie ronde (hard- lopen)
		Max. a.slot- ronde	A. max. ron- desnelheid/ A. max. ron- detempo	A. max. pasfr. ronde (hard- lopen)
		Calorieën	Max. slotronde	
		HF-Zones	Max. a.slot- ronde	
		Tijd in zone/- buiten zones		

Bewegingen en feedback

- Trillingsfeedback (aan/uit)

GPS en hoogte

- Registratie-interval GPS (hoge nauwkeurigheid/uit)

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met het bewerken van de sportprofielinstellingen. Let op: de gewijzigde instellingen moeten worden gesynchroniseerd naar de Polar app voordat je ze kunt gebruiken. Zie [Synchroniseren](#) voor meer informatie.

POLAR SMART COACHING FUNCTIES

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

De Polar app op je M600 heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [24/7 activiteitsmeting](#)
- [Smart Calories](#)
- [Trainingseffect](#)

- [Trainingsbelasting](#)
- [Hardloopprogramma](#)
- [Running Index](#)

Je kunt de details van [Activity Benefit](#) zien in de Polar Flow app of webservice.

24/7 ACTIVITEITSMETING

De Polar app op je M600 meet je activiteit met een 3D accelerometer die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Voor een zo nauwkeurig mogelijke activiteitsmeting raden we je aan de M600 om je minst gebruikte arm te doen.

De functie voor activiteitsmeting is altijd ingeschakeld. Als je een Polar wijzerplaat gebruikt op je M600, zie je je activiteitsvoortgang in het startscherm.

ACTIVITEITSDOEL

De Polar app helpt je elke dag je persoonlijke activiteitsdoel te bereiken. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel in de [Polar Flow webservice](#). Meld je aan bij de webservice, klik op je naam of profielfoto rechtsboven en ga naar het tabblad Dagelijks activiteitsdoel in Instellingen.

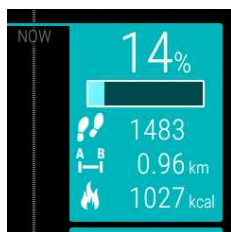
Bij de instelling van het Dagelijks activiteitsdoel kun je uit drie activiteitsniveaus het niveau kiezen dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld op kantoor werkt en je de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit met een lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren zijn de verwachtingen hoger.

ACTIVITEITSGEGEVENS

De Polar app registreert je voortgang op weg naar je dagelijks doel. Je kunt je voortgang controleren via de activiteitsbalk in **Mijn dag** en via de Polar wijzerplaten. In de wijzerplaat **Polar Activity** laten de cirkel rond de datum en tijd en het percentage eronder je voortgang zien ten aanzien van je dagelijkse activiteitsdoel. De cirkel wordt met een lichtblauwe kleur gevuld wanneer je actief bent. In de wijzerplaat **Polar Jumbo** wordt de wijzerplaat gevuld met een lichtblauwe kleur als je je dagelijkse activiteitsdoel nadert.



Onder **Mijn dag** kun je de geaccumuleerde activiteit van de dag meer gedetailleerd weergegeven en kun je begeleiding krijgen voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel.



- **Stappen:** Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen.
- **Afstand:** Tot dusver afgelegde afstand. De afstand wordt berekend op basis van je lengte en het aantal gezette stappen.
- **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

 *Je kunt de activiteitsweergave snel openen via het startscherm als je Polar Jumbo als wijzerplaat gebruikt. Je hoeft alleen maar op het lichtblauwe activiteitspictogram te tikken.*

Tik op de activiteitsgegevens wanneer de activiteitsweergave is geopend op het display om te bekijken wat je nog moet doen om je activiteitsdoel voor die dag te bereiken.

Je krijgt opties voor hoe lang je actief moet blijven als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. In de suggesties betekent 'omhoog' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent normale intensiteit en 'joggen' betekent hoge intensiteit. Met praktisch begeleiding zoals '50 minuten wandelen' of '20 minuten joggen' kun je kiezen hoe je vandaag je doel bereikt.

Je vindt meer voorbeelden voor activiteiten van lage, normale en hoge intensiteit in de Polar Flow app en de Polar Flow webservice.

Als je een Polar wijzerplaat gebruikt, krijg je bij het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel een trilwaarschuwing.

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. De Polar app merkt of je overdag te lang inactief bent en helpt je om vaker op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Ongeacht het activiteitsniveau dat je hebt ingesteld voor je dagelijkse activiteitsniveau, als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een melding met een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je M600 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rek-oefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of op een willekeurige knop drukt.

Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel. Je ziet de inactiviteitsstempel in **Mijn dag** in de Polar app onder de gegevens over je dagelijkse activiteit. In de Polar Flow app en webservice kun je ook zien hoe-

veel inactiviteitsstempels je per dag hebt gekregen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.

De inactiviteitswaarschuwingen of -stempels zijn niet van invloed op je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel.

SLAAPGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

Als je de M600 's nachts draagt, registreert de Polar app je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft de slaapmodus niet in te schakelen. Aan de hand van je polsbewegingen weet de app automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de Polar Flow app en webservice.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend om 18:00 uur tot de volgende dag 18:00 uur. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft de berekening meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

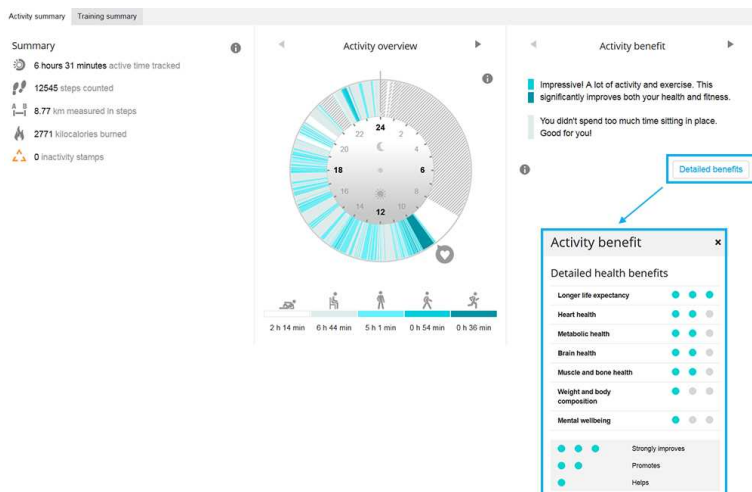
ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

Met de Polar Flow mobiele app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens synchroniseren vanaf de Polar app naar de Polar Flow webservice. De webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actieve je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.



Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

SMART CALORIES

De meest nauwkeurige calorimeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
 - Individuele maximale hartslag (HF_{max})
 - De hartslag tijdens training
 - Activiteitsmeting buiten de trainingssessies en wanneer je traint zonder hartslagmeting
 - Individuele maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$)
- $VO2_{max}$ kan worden gemeten of voorspeld met fitness tests.

TRAININGSBELASTING

Trainingsbelasting is tekstuele feedback over de zwaarte van een afzonderlijke trainingssessie. De berekening van de trainingsbelasting is gebaseerd op het verbruik van belangrijke energiebronnen (koolhydraten en eiwitten) tijdens de training.

De functie Trainingsbelasting maakt de belasting van verschillende typen trainingssessies vergelijkbaar met elkaar. Je kunt bijvoorbeeld de belasting van een lange fietssessie van lage intensiteit vergelijken met die van een korte hardlooppessie van hoge intensiteit. Om een nauwkeuriger vergelijking tussen sessies mogelijk te maken hebben we je trainingsbelasting geconverteerd naar een schatting van de behoefte aan herstel.

Na elke sessie in het trainingsoverzicht in de Polar app zie je een beschrijving van je trainingsbelasting. Hier volgt de geschatte behoefte aan herstel voor de verschillende niveaus van trainingsbelasting.

- **Licht** 0-6 uren
- **Redelijk** 7-12 uren
- **Veeleisend** 13-24 uren
- **Zeer veeleisend** 25-48 uren
- **Extreem** Meer dan 48 uren

Ga naar de Polar Flow webservice voor een gedetailleerde trainingsanalyse met een nauwkeuriger numerieke belastingswaarde voor elke sessie.

Lees meer informatie in de [Ondersteuningspagina's M600](#).

TRAINING BENEFIT

De functie Training Benefit helpt je meer inzicht te krijgen in de effectiviteit van je training. Na elke trainingssessie krijg je tekstuele feedback over je prestaties, mits je ten minste 10 minuten in de sportzones hebt getrand. De feedback is gebaseerd op de verdeling van je trainingstijd over de verschillende sportzones, het calorieverbruik en de duur. Je kunt Training Benefit zien in het overzicht van je trainingssessie in de Polar app, de Polar Flow app en de Polar Flow webservice. De beschrijving van de verschillende opties voor Training Benefit vind je in de onderstaande tabel.

Feedback	Effect
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie heeft ook je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden merkbaar verhoogd.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Het verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constance en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constance training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Het verbeterde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constance training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze sessie ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.

Feedback	Effect
Hersteltraining	Leuke sessie voor je herstel. Door een lichte sessie als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

HARDLOOPPROGRAMMA

Het Polar Running Program is een gepersonaliseerd hardloopschema waarmee je kunt trainen voor een hardloopevenement. Of je nou traint voor de 5 kilometer of voor een marathon, het Running Program vertelt je hoe, hoe lang en hoe vaak je moet trainen.

Het Polar Running Program is gebaseerd op je conditieniveau en zorgt ervoor dat je op de juiste manier traint en overbelasting voorkomt. Het programma is specifiek ontwikkeld voor jouw evenement en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Er zijn programma's beschikbaar voor 5 kilometer, 10 kilometer, de halve marathon en de hele marathon. [Hier](#) vind je meer informatie over het Polar Running Program.

Het Polar Running Program is gratis. Meld je aan bij de Polar Flow webservice op flow.polar.com, tik op Programma's boven aan de pagina en geef je training een vliegende start.

RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index-waarde is een schatting van de maximale aerobe loopprestaties, welke beïnvloed wordt door de aerobe conditie en de loopefficiëntie. Door in de loop der tijd je Running Index te registreren, kun je je voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarden voor je HF_{max} en HF_{rest} te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie wanneer de hartslagsensor gebruikt wordt en de GPS-functie ingeschakeld is en de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren. Na je sessie toont je M600 een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in het trainingsoverzicht.

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

KORTETERMIJNANALYSE

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeet laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeet goed	Uitstekend
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

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: 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.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

LANGETERMIJNANALYSE

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	Halve marathon	Marathon
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	Halve marathon	Marathon
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
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

HF-ZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in training op basis van hartslag. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF_{max}^*	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingstijd	Trainingseffect
MAXIMUM 	90-100%	171-190 hsm	minder dan 5 minuten	Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren. Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren. Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
ZWAAR 	80-90%	152-172 hsm	2-10 minuten	Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden. Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling. Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen.
GEMIDDELD 	70-80%	133-152 hsm	10-40 minuten	Effect: Verbeterd het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie. Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling. Aanbevolen voor: Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.
LICHT 	60-70%	114-133 hsm	40-80 minuten	Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling. Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF _{max} *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingstijd	Trainingseffect
ZEER LICHT 	50-60%	104-114 hsm	20-40 minuten	Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning. Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

* HF_{max} = maximale hartslag (220 - leeftijd).

** Hartslagzones (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken, moet je volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

Je kunt de Polar hartslagzones personaliseren met een klinisch gemeten HF_{max}-waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daar aan aan te passen.

PASFREQUENTIE VANAF DE POLS

Pasfrequentie vanaf de pols biedt je de optie om je pasfrequentie te verkrijgen zonder een afzonderlijke stride sensor. Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen.

Pasfrequentie vanaf de pols is leverbaar voor de volgende sporten. Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband en ultralopen.

Om tijdens een trainingssessie je pasfrequentie te zien ga je naar de Polar Flow app > **Sportprofielen** > tik op het sportprofiel dat je wilt bewerken > **Instellingen wijzigen / Bewerken** > voeg **Pasfrequentie** toe aan de **Trainingsweergave** van het sportprofiel dat je gebruikt tijdens het hardlopen. Je kunt de instellingen van het sportprofiel ook wijzigen in de Polar Flow webservice > **Sportprofielen** > **Bewerken**. Na de trainingssessie zie je de gemiddelde en maximale pasfrequentie in het trainingsweergave in de Polar app op je M600 en in de Polar Flow app en de Polar Flow webservice.

 Voor deze functie heb je ten minste versie 1.4 van de Polar app nodig op je M600 gekoppeld met een Android-telefoon, of ten minste versie 2.0 van de Polar app op je M600 gekoppeld met een iPhone.

Zie de [ondersteuningspagina's van Polar](#) voor meer informatie over het gebruik van de pasfrequentie bij je training.

ZWEMMEN

De Polar M600 is [waterbestendig tot 10 meter](#) en kan tijdens het zwemmen worden gedragen.

Wanneer je een zwemsessie registreert met de Polar app, kan water verhinderen dat de op de pols gebaseerde hartslagmeting optimaal werkt. Maar de Polar app blijft tijdens het zwemmen je activiteitsgegevens van je polsbewegingen verzamelen en je kunt ook [zwemgegevens](#) verkrijgen van je zwemsessies.

 Omdat Bluetooth niet in water werkt, kun je tijdens het zwemmen met de M600 geen Polar hartslagsensor met een borstband gebruiken.

ZWEMGEGEVENS (POOL SWIMMING)

Zwemgegevens helpen je elke zwemsessie te analyseren en je prestaties en voortgang op de lange termijn te volgen. De gegevens registreren je zwemafstand, de duur en het tempo, de slagfrequentie en bepalen je zwemstijl. Met behulp van de SWOLF-score kun je bovendien je zwemtechniek verbeteren.

Zorg voor de meest nauwkeurige informatie dat je hebt ingesteld aan welke hand je de M600 draagt. In de Polar Flow app kan dit worden ingesteld onder **Apparaten** > **Polar M600** of in de Polar webservice vanaf je naam of profielfoto > **Producten** > **Polar M600** > **Instellingen**.

 Zwemgegevens zijn beschikbaar in de sportprofielen zwemmen en pool swimming. Om de zwemgegevens te verkrijgen moet je minimaal de versie 2.0 van Polar app op je M600 hebben.

ZWEMSTIJLEN

De M600 herkent je zwemstijl en berekent de voor je stijl specifieke gegevens en de totalen voor je gehele sessie.

Door de M600 herkende zwemstijlen:

- Vrije slag
- Rugslag
- Schoolslag
- Vlinderslag

TEMPO EN AFSTAND

De metingen van tempo en afstand zijn gebaseerd op de lengte van het zwembad. Zorg daarom voor nauwkeurige gegevens altijd dat je de juiste lengte van het zwembad hebt ingesteld. De M600 herkent wanneer je draait en gebruikt deze informatie voor nauwkeurige opgave van tempo en afstand.

SLAGEN

De M600 vertelt je hoeveel slagen je doet per minuut of per lengte van het zwembad. Deze informatie kan worden gebruikt om meer te achterhalen over je zwemtechniek, ritme en timing.

SWOLF

SWOLF (afkorting voor zwemmen en golf) is een indirecte maat van efficiëntie. SWOLF wordt berekend door je tijd op te tellen bij de hoeveelheid slagen die je nodig hebt om de lengte van een zwembad over te zwemmen. Bijvoorbeeld 30 seconden en 10 slagen om de lengte van een zwembad over te zwemmen geeft een SWOLF-score van 40. In het algemeen ben je efficiënter naarmate je SWOLF lager is voor een bepaalde afstand en stijl.

SWOLF is in hoge mate individueel en mag dus niet worden vergeleken met SWOLF-scores die anderen hebben gezwommen. Het is vooral een persoonlijk hulpmiddel dat je kan helpen je techniek te verbeteren en beter af te stemmen en om een optimale efficiëntie te vinden voor verschillende stijlen.

LENGTE VAN ZWEMBAD INSTELLEN

Het is belangrijk dat je de juiste lengte van het zwembad instelt, omdat deze van invloed is op de berekening van het tempo, de afstand en de slagfrequentie, alsmede op je SWOLF-score. De standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yards, maar je kunt deze ook handmatig instellen op een aangepaste lengte. De minimumlengte die je kunt instellen is 20 meter/yards.

Je kunt de lengte van het zwembad zien in de pre-trainingsmodus, wanneer je op je M600 naar de lijst van sportprofielen hebt gebladerd om het profiel Zwemmen of Pool swimming weer te geven. Volg de onderstaande instructies om deze vanaf hier te wijzigen.

DE LENGTE VAN HET ZWEMBAD WIJZIGEN

1. Blader door de lijst van sportprofielen op je M600 om het profiel Zwemmen of Pool swimming te zoeken.
2. Tik op het zwembadpictogram naast het sportpictogram.
3. Tik op een van de vooraf ingestelde zwembadlengtes. Of tik op **Aanpassen** als je een aangepaste lengte van het zwembad wilt gebruiken. Je kunt een aangepaste zwembadlengte tussen 50 en 250 meter of yards instellen. Tik op de gewenste lengte. Je kunt de lengte-eenheid van het zwembad ook wijzigen door op **Lengte zwembad (m/yd)** te tikken boven aan de lijst en daarna op de eenheid te tikken die je wilt gebruiken.



Ga na hoe je nieuwe sportprofielen aan je M600 kunt toevoegen op je mobiele apparaat vanaf de [ondersteuningspagina's van Polar](#).

EEN ZWEMSESSIE STARTEN

1. Open de Polar app met de knop aan de voorzijde op je M600.
2. Tik op Training of druk op de knop aan de voorzijde om de lijst met sportprofielen te openen.
3. Blader door de lijst van sportprofielen om **Zwemmen of Pool swimming** te zoeken.
4. Controleer of de lengte van het zwembad juist is (weergegeven op het display).
5. Druk op de knop aan de voorzijde om de registratie van je trainingssessie te starten.

In de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice kun je aanpassen wat in de trainingsweergaven op je M600 wordt weergegeven.

Na je sessie kun je in de Polar Flow app en de Polar webservice een gedetailleerde uitsplitsing bekijken

Downloaded from www.vandenborre.be

INSTELLINGEN

TOEGANG TOT DE INSTELLINGEN

Je kunt de instellingen van je M600 bekijken en wijzigen in de app Instellingen op je smartwatch.

INSTELLINGEN OPENEN

1. Druk op de zijknop om het menu met apps te openen.
2. Tik op **Instellingen**.

OF

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram Instellingen.

DISPLAY-INSTELLINGEN

DE HELDERHEID VAN HET DISPLAY AANPASSEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Display**.
2. Tik op **Helderheid aanpassen**.
3. Tik op het gewenste helderheidsniveau.

 De batterij gaat langer mee als je de helderheid van het display verlaagt.

DE FUNCTIE SCHERM ALTIJD AAN IN- OF UITSCHAKELEN

Je kunt kiezen of je wilt dat het display de tijd gedimd weergeeft of volledig wordt uitgeschakeld als je het horloge niet gebruikt.

DE INSTELLING WIJZIGEN OP JE M600

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Display**.
2. Tik op **Scherf altijd aan** om te schakelen tussen de instellingen Scherm altijd aan (de schakelaar is blauw) en uit (de schakelaar is grijs).

DE INSTELLING WIJZIGEN VIA JE TELEFOON

1. Open de Android Wear-app.
2. Tik op het pictogram Instellingen.



Gebruikers van een Android-telefoon: Tik op **M600** onder **Apparaatinstellingen**.

3. Gebruik de schakelaar om de functie **Scherf altijd aan** in of uit te schakelen.

Als de functie Scherm altijd aan is uitgeschakeld en het display van je M600 zwart is, kun je **het display weer inschakelen** door op het display te tikken, door de smartwatch snel omhoog te brengen of door op de zijknop te drukken.

 Als je het scherm van je M600 laat uitschakelen als je de smartwatch niet gebruikt, gaat de batterij langer mee.

DISPLAYVERGRENDING IN-/UITSCHAKELEN

Je kunt ervoor zorgen dat het display automatisch wordt vergrendeld als je de M600 niet draagt. Je kunt het vergrendelde display openen door het displayvergrendelingspatroon te tekenen, door je pincode in te voeren of door een wachtwoord in te voeren.

DISPLAYVERGRENDING INSCHAKELEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Personalisatie**.
2. Tik op **Schermsgrendeling**.
3. Je kunt **Patroon**, **Pin**, **Wachtwoord** of **Geen**(uit) kiezen.
4. Volg de instructies op het scherm om het displayvergrendelingspatroon, de pincode of het wachtwoord te maken.

Als automatische displayvergrendeling is ingeschakeld, kun je het **display ook handmatig vergrendelen**:

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Personalisatie**.
2. Tik op **Scherms nu vergrendelen**.
3. Bevestig je keuze door op het vinkje te tikken.

DISPLAYVERGRENDING UITSCHAKELEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Personalisatie**.
2. Tik op **Schermsgrendeling Automatisch**.
3. Teken je displayvergrendelingspatroon of voer je pincode of wachtwoord in.
4. Tik op **Geen**.
5. Bevestig de uitschakeling van de automatische displayvergrendeling door op het vinkje te tikken.

LETTERGROOTTE AANPASSEN

Desgewenst kun je de grootte van de tekst op het display van je M600 aanpassen.

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Display**.
2. Tik op **Lettergrootte**.
3. Je kunt kiezen uit **Klein** en **Normaal**. Tik op de gewenste lettergrootte.

IN- EN UITZOOMEN OP HET DISPLAY VAN JE M600.

Met het vergrootglas op je M600 kun je de informatie op het display beter bekijken.

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Toegankelijkheid**.
2. Tik op **Vergrotingsgebaar**.
3. Bevestig je keuze door op het vinkje te tikken.

Zodra je het vergrootglas hebt ingeschakeld, kun je **in- en uitzoomen** op het display van je M600 door **drie keer op het display te tikken**.

INSTELLINGEN WIJZERPLAAT

Je kunt de wijzerplaat aanpassen aan je eigen wensen.

Als je "Polar Combo" (de standaardwijzerplaat), "Polar Activity" of "Polar Jumbo" kiest als wijzerplaat, wordt de voortgang van je [dagelijkse activiteit](#) weergegeven in het startscherm.



DE WIJZERPLAAT WIJZIGEN OP JE M600

1. Veeg van rechts naar links in het startscherm.
2. Tik op **+Meer wijzerplaten toevoegen** om de lijst van wijzerplaten te openen die op je M600 beschikbaar zijn.
3. Tik op de gewenste wijzerplaat.

Je kunt deze gemakkelijk wijzigen in een van je recent gebruikte wijzerplaten. Veeg naar rechts of naar links in het actieve startscherm om het menu van recent gebruikte wijzerplaten te openen en tik op de gewenste wijzerplaat.

DE WIJZERPLAAT WIJZIGEN VIA JE TELEFOON

1. Open de Android Wear-app.
2. Kies een wijzerplaat onder **Wijzerplaten** of tik op **Meer** als je meer opties wilt zien.
3. Tik op de gewenste wijzerplaat.

 *Gebruikers van een Android-telefoon: via apps van derden kun je nog meer opties voor wijzerplaten downloaden. Tik in de Android Wear-app op je telefoon op **Meer** naast **Wijzerplaten** en tik dan op **Meer wijzerplaten ophalen** onder aan het menu.*

Je kunt ook nieuwe wijzerplaten downloaden naar je M600 vanaf de app Google Play Store op de smartwatch.

MEER WIJZERPLATEN OPHALEN VOOR JE M600

1. Veeg van rechts naar links in het startscherm.
2. Tik op **+Meer wijzerplaten toevoegen** om de lijst van standaard wijzerplaten op je M600 te openen.
3. Tik van onder in de lijst op **Meer wijzerplaten ophalen** om de Google Play Store te openen.
4. Blader door de lijst van beschikbare wijzerplaten.
5. Tik op een wijzerplaat voor meer informatie daarover.
6. Tik op **Installeren** om de nieuwe wijzerplaat naar je M600 te downloaden.

COMPLICATIES BIJ WIJZERPLATEN

Bij sommige wijzerplaten zie je verschillende navolgbare informatie vanaf de apps op je M600. Als een wijzerplaat deze complicaties van derden ondersteunt, kun je de op de wijzerplaat weergegeven informatie wijzigen.

COMPLICATIES BIJ WIJZERPLATEN TOEVOEGEN

1. Open de instellingen van complicaties van een wijzerplaat door het startscherm aangetikt te houden.
2. Tik op **Data**.
3. Tik op de locatie van een complicatie.
4. Blader door de lijst van verschillende complicatieapps en tik op de gewenste. Bij sommige apps kun je tussen meerdere items kiezen; blader door de lijst van beschikbare items en tik op de gewenste.
5. Herhaal de beide bovenstaande stappen voor elke complicatielocatie.
6. Druk op de zijknop om de aanpassingsmodus te verlaten.

MELDINGSINSTELLINGEN OP DE M600

Je kunt de instelling wijzigen voor hoe lang je de voorbeeldmeldingen wilt weergeven op het scherm van je M600.

DE INSTELLINGEN VOOR DE VOORBEELDMELDINGEN WIJZIGEN

1. [Open de app Instellingen](#) en tik op **Meldingen**.
2. Tik op **Voorbeeldmeldingen**.
3. Tik om de gewenste instelling te kiezen. Je kunt kiezen tussen **Hoog** (altijd tonen), **Normaal** (vijf seconden tonen) en **Uit** (nooit tonen).

Je kunt alle meldingen uitschakelen door de modus Niet storen in te schakelen.

DE MODUS NIET STOREN INSCHAKELEN OP JE M600

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram Niet storen.

 *Bekijk hoe je alle meldingen en het display kunt uitschakelen, bijvoorbeeld 's nachts, door de [theatermodus](#) in te schakelen.*

Je kunt de instelling wijzigen voor het type meldingen dat je wilt laten verschijnen ook als je de modus Niet storen hebt ingeschakeld.

Modus Niet storen bewerken

1. [Open de app Instellingen](#) en tik op **Meldingen**.
2. Tik op **Niet storen tenzij...**
3. Tik om de gewenste instelling te kiezen. Je kunt kiezen om onderbroken te worden wanneer **Oproepen van favorieten** binnenkomen, wanneer je **Herinneringen** ontvangt, wanneer **Evenementen** op je agenda staan en wanneer je **Alarmen** wilt laten afgaan.

MELDINGEN VANAF DE GEKOPPELDE TELEFOON

Veel meldingen die je ontvangt op je gekoppelde telefoon, worden ook weergegeven op je M600. Je M600 gebruikt de meldingsinstellingen die je voor de apps op je telefoon hebt ingesteld. Als je een app meldingen laat weergeven op je telefoon, kun je een melding ook op je smartwatch krijgen. Je horloge trilt alleen bij meldingen en maakt dus geen geluid. Als je een melding op je smartwatch afwijst, wordt deze ook afgewezen op je telefoon, en omgekeerd.

Je kunt bepalen welke apps op je telefoon meldingen naar je M600 kunnen zenden.

APPS BLOKKEREN

1. Open de Android Wear-app op je telefoon en tik op het pictogram Instellingen.
2. Tik op **App-meldingen blokkeren**.
3. **Op een Android-telefoon:** Tik op het pluspictogram en tik op een app in de lijst om deze aan de lijst met geblokkeerde apps toe te voegen.
Op een iPhone: Tik op **+ Apps toevo. aan blokkeerlijst** en tik op een app in de lijst om deze aan de lijst met geblokkeerde apps toe te voegen. Tik op **Gereed** om de wijzigingen op te slaan.

EEN APP DEBLOKKEREN

1. Open de Android Wear-app op je telefoon en tik op het pictogram Instellingen.
2. Tik op **App-meldingen blokkeren**.
3. **Op een Android-telefoon:** Tik op de X naast de app die je wilt deblokkeren.
Op een iPhone: Tik op **Bewerken** en **Blokking opheffen** naast de app die je wilt verwijderen van de lijst met geblokkeerde apps. Tik tot slot op **Gereed**.



Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon

Als je Android-telefoon met je M600 verbonden is, kun je je telefoon dempen, zodat beide apparaten niet trillen bij meldingen en oproepen. De meldingen worden nog wel weergegeven op je telefoon.

DE VERBONDEN TELEFOON DEMPEN

1. Open de Android Wear-app op je telefoon en tik op het pictogram Instellingen.
2. Gebruik onder **Algemene** instellingen de schakelaar om **Telefoon dempen bij dragen horloge** in te schakelen.

INSTELLINGEN VOOR DATUM EN TIJD

Je kunt de datum en tijd handmatig instellen op je M600 of je kunt ze automatisch synchroniseren vanaf je telefoon of netwerk*.

DE INSTELLINGEN VOOR DATUM EN TIJD WIJZIGEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Systeem**.
2. Tik op **Datum en tijd**.
3. Tik op **Automatische datum en tijd**.
4. Tik op de gewenste methode:

- **Synchroniseren vanaf telefoon**
- **Synchroniseren vanaf netwerk** Als je deze optie kiest, kun je ook aangeven of je de 24-urige of 12-urige tijdnotatie wilt gebruiken.
- **UIT**. Als je deze optie kiest, tik je op **Datum instellen** en **Tijd instellen** om deze handmatig in te stellen. Hier kun je ook aangeven of je de 24-urige of 12-urige tijdnotatie wilt gebruiken.



In het menu Datum en tijd kun je ook kiezen of je de tijdzone wilt synchroniseren vanaf je telefoon of zelf wilt instellen.

**Alleen van toepassing op een Polar M600 gekoppeld met een Android-telefoon*

VLIEGTUIGMODUS

In de vliegtuigmodus zijn Bluetooth- en wifi-verbindingen uitgeschakeld op je M600. Je kunt enkele basisfuncties van je smartwatch nog wel gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld wel nog trainen met de Polar app met gebruik van hartslagmeting vanuit je pols. Je kunt je gegevens echter niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of de M600 gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.

DE VliegTUIGMODUS IN- OF UITSCHAKELEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het vliegtuigpictogram.

OF

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Connectiviteit**.
2. Blader door de lijst en tik op **Vliegtuigmodus**.
3. Tik op **Vliegtuigmodus** om te schakelen tussen Vliegtuigmodus aan (de schakelaar is blauw) en uit (de schakelaar is grijs).

THEATERMODUS

In de theatermodus zijn het scherm van de M600 en alle meldingen van je M600 tijdelijk uitgeschakeld. Ook als je je pols draait of het display aanraakt, blijft het display donker.

DE THEATERMODUS INSCHAKELEN

1. Zorg dat het display van je M600 actief is en dat je op het startscherm bent.
2. Veeg in het scherm vanaf de bovenkant omlaag om het menu Snelle instellingen te openen.
3. Tik op het pictogram **Theatermodus**.

DE THEATERMODUS UITSCHAKELEN

- Druk op de zijknop.

MACHTIGINGEN

Je kunt definiëren welke soort informatie de verschillende apps op je M600 mogen gebruiken.

DE INSTELLINGEN VOOR MACHTIGINGEN BEWERKEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Apps**.
2. Tik op **Systeemapps**.
3. Blader door de lijst en tik op de app of service waarvan je de machtigingen wilt bewerken.
4. Tik op **Machtigingen**.
5. Tik op de verschillende machtigingen om te schakelen tussen inschakelen (de schakelaar is blauw) en uitschakelen (de schakelaar is grijs).

TAALINSTELLINGEN

Tijdens de configuratie kun je kiezen welke taal je wilt gebruiken op je M600. Je kunt kiezen uit de volgende talen:

- Kantonees (Hongkong)
- Deens
- Nederlands
- Engels (VS, VK)
- Fins
- Frans (Frankrijk, Canada)

- Duits
- Indonesisch
- Italiaans
- Japans
- Koreaans
- Mandarijn (Taiwan)
- Noors (Bokmål)
- Pools
- Portugees (Brazilië)
- Russisch
- Spaans (VS, Spanje, Midden-Amerika)
- Zweeds
- Thai
- Turks
- Vietnamees

Let op: uiteindelijk kopieert je smartwatch de taalinstelling van je telefoon. Als je dus op je M600 een andere taal kiest dan de taal die je op je telefoon gebruikt, schakelt je horloge over op de taal van je telefoon. Dit gebeurt niet als de taal van je telefoon niet wordt ondersteund op de M600. In dat geval ontvang je op je horloge een melding dat je taalinstelling niet wordt ondersteund. Je kunt de andere taal blijven gebruiken op je smartwatch.

DE TAAL OP JE M600 WIJZIGEN

- Wijzig de taal die je op je gekoppelde telefoon gebruikt.

De Polar app op je M600 ondersteunt niet alle talen die beschikbaar zijn voor Android Wear. Als gevolg daarvan is de taal van de Polar app op je smartwatch Engels (VS) als je op je M600 een van de niet-ondersteunde talen kiest.

Naast Engels (VS) worden de volgende talen ondersteund door de Polar app:

- Nederlands
- Deens
- Fins
- Frans (Frankrijk)
- Duits
- Indonesisch
- Italiaans
- Japans
- Koreaans
- Noors (Bokmål)
- Pools
- Portugees (Portugal)
- Russisch
- Spaans (Spanje)

- Zweeds
- Turks

OPNIEUW OPSTARTEN EN RESETTEN

Je wordt aangeraden de M600 regelmatig uit te schakelen, zoals je ook bij andere elektronische apparaten zou doen.

Als je problemen ondervindt met je M600, probeer hem dan opnieuw op te starten. Als je je smartwatch opnieuw opstart, gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren.

DE M600 OPNIEUW OPSTARTEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Systeem**.
2. Tik op **Opnieuw opstarten**.
3. Bevestig dat je het horloge opnieuw wilt opstarten door op het vinkje te tikken.

OF

- Houd de zijknop ingedrukt tot het Polar logo verschijnt.

Soms helpt het niet om een elektronisch apparaat opnieuw op te starten. Als het je bijvoorbeeld niet lukt een verbroken verbinding tussen je M600 en je telefoon te herstellen en je onze andere [tips voor probleemoplossing](#) hebt geprobeerd maar nog steeds geen verbinding kunt maken, kun je de koppeling tussen je M600 en je telefoon opheffen en je M600 resetten naar de fabrieksinstellingen. Maar let op: als je de M600 reset, worden alle persoonlijke gegevens en instellingen gewist en moet je hem opnieuw configureren voor gebruik.

Gebruikers van een Android-telefoon

DE KOPPELING TUSSEN DE M600 EN JE TELEFOON OPHEFFEN EN JE M600 RESETTEN

1. Open **Instellingen** in Android Wear op je telefoon.
2. Tik op **Polar M600** onder **Apparaatinstellingen**.
3. Tik op **HORLOGE ONTKOPPELEN**.
4. Bevestig dat je de koppeling wilt verbreken door op **HORLOGE ONTKOPPELEN** te tikken. Je horloge wordt nu ook gereset.

DE M600 EN JE TELEFOON OPNIEUW KOPPELEN

1. Open de Android Wear app op je telefoon.
2. Volg de instructies op het scherm om de M600 en je telefoon weer te koppelen, of raadpleeg de instructies in het hoofdstuk [Je M600 configureren]. Vergeet niet je M600 ook weer te configureren in de Polar Flow app!

iPhone-gebruikers

DE KOPPELING TUSSEN DE M600 EN JE TELEFOON OPHEFFEN

1. Tik in de Instellingen op je telefoon op **Bluetooth**.
2. Zoek je Android Wear-apparaat in de lijst en tik op "i".
3. Tik op **Vergeet dit apparaat** om de koppeling te verbreken.
4. Bevestig dat je de koppeling wilt verbreken door op **Vergeet apparaat** te tikken.

DE M600 RESETTEN NAAR DE FABRIEKSINSTELLINGEN

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Systeem**.
2. Tik op **Loskoppelen & resetten**.
3. Bevestig dat je het horloge wilt resetten door op het vinkje te tikken.

DE M600 EN JE TELEFOON OPNIEUW KOPPELEN

1. Tik in Android Wear op je telefoon op de drie puntjes rechtsboven in de hoek.
2. Tik op **Koppelen met nieuw draagbaar apparaat**.
3. Volg de instructies op het scherm om de M600 en je telefoon weer te koppelen, of raadpleeg de instructies in het hoofdstuk [Je M600 configureren]. Vergeet niet je M600 ook weer te configureren in de Polar Flow app!

SYSTEEMSOFTWARE BIJWERKEN

Je Polar M600 werkt met Android Wear. Je krijgt automatisch een melding op je M600 als er een systeemupdate voor Android Wear beschikbaar is. De update wordt gedownload naar je M600 zodra je smartwatch aan de oplader ligt en via Bluetooth verbonden is met je telefoon, en je telefoon een internetverbinding heeft.

Je kunt ook vanaf je smartwatch handmatig controleren of er een software-update voor Android Wear beschikbaar is.

HANDMATIG CONTROLEREN OP EEN UPDATE

1. [Ga naar de app Instellingen](#) en tik op **Systeem**.
2. Tik op **Info over**.
3. Blader door de lijst en tik op **Systeemupdates**.

Op de M600 verschijnt een melding "Systeem is bijgewerkt" of "Systeemupdate beschikbaar". Als er een nieuwe update beschikbaar is, wordt de download gestart zodra je smartwatch aan de oplader ligt en via Bluetooth is verbonden met je telefoon, en je telefoon een internetverbinding heeft.

DE SOFTWARE-UPDATE INSTALLEREN

Nadat de systeemupdate is gedownload naar je M600, ontvang je een melding dat de update kan worden geïnstalleerd.

1. Tik op de melding.
2. Tik op het vinkje om de installatie te starten.

Je smartwatch wordt opnieuw gestart en het Android-systeem wordt bijgewerkt

Zie ook het hoofdstuk [De Polar app bijwerken](#) in deze gebruiksaanwijzing en het antwoord op de vraag [Hoe kan ik de softwareversies van mijn M600 controleren](#) op de ondersteuningspagina's van Polar.

DE POLAR APP BIJWERKEN

 De volgende instructies zijn ook van toepassing op het bijwerken van de app Polar wijzerplaten.

De Polar app op je M600 wordt bijgewerkt via de Play Store op je smartwatch.

Gebruikers van een Android-telefoon: Om de Play Store te kunnen gebruiken op je smartwatch, moet je M600 verbonden zijn met een wifi-netwerk of via Bluetooth verbonden zijn met je telefoon met internetverbinding.

iPhone-gebruikers: Om de Play Store te kunnen gebruiken, moet je M600 verbonden zijn met een wifi-netwerk.

Door [de Play Store app de apps automatisch te laten bijwerken](#) zorg je dat ook de Polar app op je M600 altijd over de laatste verbeteringen en correcties beschikt.

Als de modus Automatisch bijwerken is uitgeschakeld in de Play Store app op je M600, ontvang je een melding op je M600 wanneer een nieuwe update beschikbaar is voor de Polar app. Let op: de Polar app heeft de naam **Polar Flow - Activity & Sports** in de Play Store! Volg de instructies hierna om de app handmatig bij te werken.

DE POLAR APP HANDMATIG BIJWERKEN

1. Tik op de melding over de beschikbare update voor **Polar Flow - Activity & Sports** om de Play Store te openen.
2. Tik onder **Updates** op **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Blader omhoog en tik op **Bijwerken** om de update te downloaden naar je smartwatch.

Je ontvangt een melding zodra de update voor Polar Flow - Activity & Sports is geïnstalleerd op je M600. Je ontvangt ook een melding dat de Polar app is bijgewerkt.

Zie ook het hoofdstuk [Systeemsoftware bijwerken](#) in deze gebruiksaanwijzing en het antwoord op de vraag [Hoe kan ik de softwareversies van mijn M600 controleren](#) op de ondersteuningspagina's van Polar.

BELANGRIJKE INFORMATIE

ONDERHOUD VAN JE M600

Ga voorzichtig om met je Polar M600, zoals je ook met andere elektronische apparaten zou doen. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden, zodat je nog vele jaren plezier kunt hebben van dit product.

Laad het apparaat niet op als de laadpoort vochtig is.

Houd je trainingsapparaat schoon.

- Wij adviseren om het apparaat en de siliconen polsband na elke trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Trek het apparaat uit de polsband en was beide afzonderlijk. Droog ze af met een zachte handdoek.

 *Het is belangrijk dat je het apparaat en de polsband wast als je ze hebt gedragen in een chloorhoudend zwembad.*

- Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt. Berg het niet op in niet-ademend materiaal of in een vochtige omgeving zoals een plastic tas of sporttas.
- Droog het zo nodig af met een zachte handdoek. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.
- Controleer bij het aansluiten van de M600 op een computer of een USB-voedingsadapter of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op de lader van de M600 zit. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.

De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, in niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat het bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie [Beperkte internationale garantie van Polar](#) voor meer informatie.

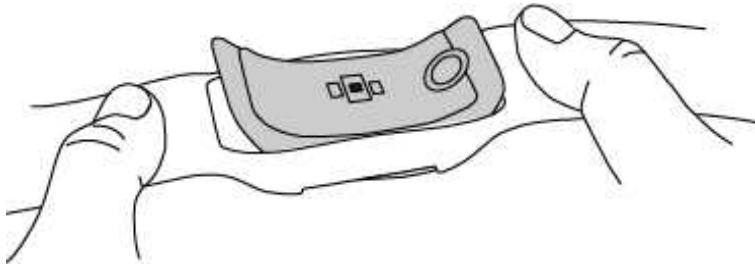
Ga naar support.polar.com en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

DE POLSBAND VERWIJDEREN

Je kunt de polsband van je M600 eenvoudig verwijderen en verwisselen. We raden je aan de polsband na elke training los te maken van het apparaat en beide af te spoelen onder de kraan om je M600 goed schoon te houden.

DE POLSBAND VERWIJDEREN

1. Buig de polsband vanaf beide zijden, zijde voor zijde, om hem los te maken van het apparaat. Je kunt het beste beginnen aan de zijde bij de laadpoort.



2. Trek het apparaat uit de polsband.

DE POLSBAND BEVESTIGEN

1. Plaats één zijde van het apparaat in de polsband.
2. Trek voorzichtig aan de tegenoverliggende zijde van de polsband om deze over het andere kant van het apparaat te krijgen.
3. Zorg dat de polsband zowel aan de voor- als achterzijde nauw aansluit op het apparaat.

INFORMATIE OVER WEGWERPEN

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar M600 is bedoeld voor het meten van de hartslag en het bepalen van je activiteit. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

We raden je aan het apparaat en de polsband met enige regelmaat schoon te maken om huidproblemen door een vieze armband te voorkomen.

STORING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur te veel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar support.polar.com voor meer informatie.

RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Je kunt Polar producten gewoon gebruiken als je een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten als defibrillators, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.



Door vocht gecombineerd met de schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor kleur afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of insectenwerende middelen op je huid, zorg er dan voor dat deze producten niet in contact komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kleding met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name licht- of felgekleurde trainingsapparaten).

AFLEIDING

Het bedienen van een smartwatch tijdens het autorijden, fietsen of zelfs hardlopen en wandelen kan je afleiden van je omgeving en gevaarlijke situaties veroorzaken. Je wordt aangeraden de Polar M600 niet te gebruiken in omstandigheden waarbij je veiligheid in gevaar kan komen. Houd je bovendien aan plaatselijke wetten en regels met betrekking tot het gebruik van elektronische apparaten, bijvoorbeeld in het verkeer.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

POLAR M600

Besturingssysteem	Android Wear 2.0
Processor	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz processor op basis van ARM Cortex-A7
Batterijtype	500 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur (Android)	2 dag / 8 uur training
Gebruiksduur (iOS)	1,5 dag / 8 uur training
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Oplaadtijd	Tot twee uur.
Oplaadtemperatuur	0 °C tot +40 °C / 32 °F tot 104 °F
Materialen	Apparaat: Corning® Gorilla® 3-glas polycarbonaat/acrylonitril-butadien-styreen/glasvezel roestvrij staal polymethylmethacrylaat polyamide Polsband: siliconen polycarbonaat roestvrij staal
Nauwkeurigheid GPS	afstand ±2%, snelheid ±2 km/u
Bemonsteringsfrequentie	1 s
Hartslagsensor	Optische hartslagmeter met 6 leds
Sensoren	Versnellingsmeter, Omgevingslichtsensor, Gyroscop, Trillingsmotor, Microfoon
Waterbestendigheid	Geschikt om mee te zwemmen (IPX8 10 m)
Geheugencapaciteit	4 GB interne opslag + 512 MB RAM
Display	Transmissive TFT-display, 1,3 inch, 240 x 240 pixels, 260 ppi
Gewicht	63g
Afmetingen	45x36x13 mm

Je Polar M600 sporthorloge is compatibel met smartphones met Android 4.3+ of iOS 9.0+. Ga op je telefoon naar g.co/WearCheck om te zien of deze compatibel is met Android Wear.

Gebruikt Bluetooth® draadloze technologie.

Je M600 is compatibel met de volgende Polar hartslagsensoren: Polar H6 en H7.

WATERBESTENDIGHEID

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard ISO 22810 of IEC60529. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van de Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regen, druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen, druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meters Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.

BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.

- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 1999/5/EG en 2011/65/EU.

De desbetreffende Declaration of Conformity (Conformiteitsverklaring) is beschikbaar op www.polar.com/en/regulatory_information.



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

Je kunt de certificerings- en conformiteitsgegevens van je M600 bekijken door **Instellingen > Systeem > Over > Wettelijke informatie** te openen. Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

App Store is een servicemerk van Apple Inc.

iOS is een gedeponeerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en/of haar dochterondernemingen in de Verenigde Staten en bepaalde andere landen.

Google, Google Play, Android en andere merken zijn handelsmerken van Google Inc.

Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

2.0 NL 01/2017