POLAR M600



用户手册

目录

目录 **2**

入门 **16**

Polar M600 简介 16

为 M600 充电 16

电池工作时间 17

电池低电量通知 18

打开与关闭 M600 18

打开 M600 18

关闭 M600 18

设定 Polar M600 18

为进行设定作准备 18

要将智能手机与 Polar M600 配对 19

启动 M600 上的 Polar 应用程式 19

如需将 M600 连接到 Wi-Fi 网络 20

更新软件 20

将 M600 连接至 Wi-Fi 21

打开 Wear OS by Google 云端同步功能 21

如需将 M600 连接到 Wi-Fi 网络 21

若要打开和关闭 Wi-Fi 21

使用 M600 ..... **23**

菜单结构 23

主页屏幕 23

快速设定菜单 23

应用程式菜单 24
打开应用程式菜单 25
打开并使用应用程式 25
通知 25
如需查看通知 26
如需处理通知 26
如需取消通知 26
状态图标 26
应用程式菜单 27
获取更多应用程式 27
待办事项 28
查看时间表 28
Alarm(闹钟) 28
设置闹铃 28
在闹钟响起时关闭闹钟 29
让闹钟暂停响闹 29
联系人 29
寻找我的手机 29
让手机响铃 29
Fit (健身) 30
查看您的活动进展 30
健身训练 30
开启训练课 30
Play Store 30

开启/关闭应用程式商店自动更新模式 31
Polar运动应用程式 31
在 M600 上使用 Polar应用程式进行训练 31
运动内容 31
Polar功能 32
提示 32
如需登录Calendar应用程式 32
设定提醒 32
使用应用程式将某个提醒标记为结束 32
秒表 33
开启码表 33
暂停秒表 33
重启秒表 33
重置秒表 33
计时器 33
设置计时器 33
暂停计时器 34
重启计时器 34
重置计时器 34
取消计时器 34
翻译 34
导航 M600 34
M600 上的按钮功能 36
前置按钮 36

侧边电源按钮 36
使用触屏 37
手腕姿势 37
启用手腕姿势功能 37
调暗与唤醒屏幕 37
若要调暗屏幕 37
若要唤醒屏幕 38
适用于 Android 与 iOS 的 M600 功能 38
通信 40
短信 40
读取 M600 上的短信 40
读取短信 40
通过 M600 回复短信 40
如需回复短信 40
通过 M600 发送短信 40
发送短信 41
来电 41
处理 M600 上的来电 41
拒接来电 41
通过 M600 打电话 41
打电话 41
电子邮件 42
阅读您的 M600 上的电子邮件 42
阅读电子邮件 42

利用您的 M600 回复电子邮件 42
回复电子邮件 42
正在通过您的 M600 发送电子邮件 42
与 iPhone 手机配对的 M600 上的电子邮件 43
打开 Rich Gmail 卡 43
M600 上的音乐 43
控制手机播放的音乐 43
您智能手表上的音乐控制 43
Google Assistant 43
开启 “Ok Google” 语音识别 43
打开 Google Assistant 44
您可以从 Google Assistant 那儿问到什么？ 44
M600 的独立使用 44
利用 Polar 进行训练 45
Polar 应用程式与 Polar Flow 45
Polar 应用程式 45
获取应用程式 45
Polar Flow 应用程序 45
训练数据 45
活动数据 45
更改设定与计划训练 46
Polar Flow 网络服务 46
动态消息、探索与日志 46
进度 46

社区 46
计划 46
规划您的训练 47
使用季度规划工具，创建训练计划 47
在 Polar Flow 应用程式和网络服务中创建训练目标 47
时间长度目标 48
距离目标 48
卡路里目标 48
间隔目标 48
阶段性目标 48
我的最爱 49
将目标同步至手表 49
Polar 应用程序菜单 49
训练 49
我的一天 50
我的心率 50
同步 50
浏览 Polar 应用程式 51
打开 Polar 应用程式 51
使用触屏与手腕姿势，浏览 Polar 应用程式 51
若要浏览菜单、列表与小结 51
选择项目 51
要返回上一步 51
若需退出 Polar 应用程式 51

使用正面按钮浏览 Polar 应用程式 52
使用语音浏览 Polar 应用程式 52
开启 “Ok Google” 语音识别 52
开始训练 52
若要暂停训练 52
利用 Polar 应用程序进行训练 52
佩戴 M600 53
开始训练 53
开始训练 53
启用/禁用权限 54
开始有目标的训练 54
用为今天计划的目标开始训练 54
用为另一天计划的目标开始训练 55
用“我的最爱”目标开始训练 55
训练中 55
训练视图 55
浏览训练视图 55
自动记圈视图 56
查看自动记圈视图 56
查看之前的记圈 56
训练期间功能 56
标记每一圈 56
保持显示屏开启 57
关闭触屏 57

解锁触屏 57
控制音乐播放 57
跳过训练阶段 58
若要在不停止训练的情况下退出 Polar 应用程式 58
若要返回训练 58
训练期间的训练总结 58
若要查看训练总结视图 58
暂停/停止训练 59
若要暂停训练 59
恢复暂停的训练 60
停止训练 60
训练后 60
M600 上的训练总结 60
于稍后查看您的训练总结 62
Polar Flow 应用程式中的训练数据 62
Polar Flow 网络服务中的训练数据 62
GPS 功能 62
同步 63
自动同步训练数据 63
同步更改的设置 63
手动同步活动数据与更改的设置(针对 iPhone 用户) 64
计划您的训练 64
在 Polar Flow 应用程式中创建 Training Target(训练目标) 64
快捷目标 64

阶段性目标 64
在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标 65
快捷目标 65
阶段性目标 65
收藏夹 65
收藏夹 66
在 Polar Flow 网络服务中管理“我的最爱”训练目标 66
添加训练目标至“我的最爱“ 66
编辑“我的最爱” 66
若要删除一个“我的最爱” 67
将 Polar 应用程式与心率传感器配对 67
将 Polar Bluetooth®心率传感器与 M600 上的 Polar 应用程式配对。 67
通过 Polar 应用程式取消 PolarBluetooth®心率传感器的配对 68
Polar功能 **69**
运动内容 69
Flow 网络服务中的 Polar 运动内容 69
添加运动内容 69
编辑运动内容 70
基本 70
心率 70
速度/配速设置 70
训练视图 70
手势与反馈 71
GPS 和高度 71

Polar Smart Coaching 功能 72
全天候活动监测 72
活动目标 72
活动数据 72
不活跃提示 74
Flow 网络服务与 Flow 应用程式的睡眠信息 74
Polar Flow 应用程式与网络服务中的活动数据 75
活动效益 75
智能卡路里 75
Polar Sleep PlusTM 76
Polar 应用程式上的睡眠数据 76
手动停止睡眠追踪 76
睡眠数据卡与睡眠总结 76
Polar Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据 77
训练负荷 78
训练效益 78
跑步计划 79
跑步指数 80
短期分析 80
男人 80
女人 80
长期分析 81
心率区 82
手腕上的步频 82

游泳 82
游泳指标(泳池游泳) 83
游泳风格 83
配速和距离 83
划水数 83
Swolf 83
设定泳池长度 83
如需更改泳池长度 84
如需开始游泳训练 84
设置 **85**
存取设定 85
打开 Settings(设置) 85
屏幕设定 85
调整屏幕的亮度 85
打开/关闭 Always-on screen(保持启用屏幕) 85
通过 M600 更改设定 85
通过手机更改设定 85
打开/关闭锁屏功能 86
打开锁屏功能 86
关闭锁屏功能 86
关闭/打开触摸屏 86
调整字体大小 86
在 M600 屏幕上缩放 87
时钟画面设置 87

通过 M600 更改手表表面 87
通过手机更改手表表面 87
如需为您的 M600 获取更多时钟画面 88
时钟画面并存事项 88
如需添加时钟画面并存事项 88
电池省电模式 88
要打开/关闭电池省电模式 88
M600 上的通知设定 88
如需更改通知预览设定 89
如需打开 M600 上的“勿扰模式” 89
如需编辑“勿扰模式” 89
来自配对手机的通知 89
如需阻止应用程式 89
取消封锁某个应用程式 90
要调整通知振动强度 90
将所连接的手机设定为静音 90
日期与时间设定 90
更改日期与时间设定 90
飞行模式 91
打开/关闭飞行模式 91
剧院模式 91
打开剧院模式 91
关闭剧院模式 91
权限 91

编辑权限设定 91
语言设置 92
如需更改您的 M600 上的语言 92
重启与重置 93
重启 M600 93
若要取消 M600 与您手机的配对并重新设置 M600 94
再次配对 M600 与您的手机 94
取消 M600 与您手机的配对 94
将 M600 重置为出厂设定 94
再次配对 M600 与您的手机 94
更新系统软件 94
手动检查软件更新版 94
安装软件更新版 95
更新 Polar 应用程式 95
如需手动更新 Polar 应用程式 95
重要信息 **96**
保养 M600 96
存放 96
检修 96
取下表带 96
取下表带 97
安装表带 97
弃置信息 97
注意事项 97

干扰 97
训练时尽量降低风险 98
注意力分散 98
技术规格 98
Polar M600 98
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 99
Polar 产品防水性 100
Polar 全球有限保修 100
免责声明 101

入门

POLAR M600 简介

感谢您购买新款 Polar M600，现在它配备了 Wear OS by Google™！

有了 Polar M600, 您就可以享受 Wear OS by Google 的实用性以及 Polar 运动功能的力量。利用 Polar 应用程式追踪您的训练和 24/7 全天候活动真的是很完美。

Polar M600 运动手表兼容采用 Android™ 4.4+ 或 iOS® 10.0+ 的智能手机。iPhone 用户至少需要使用 iPhone 5 或更高型号。使用手机访问g.co/WearCheck，查看手机是否兼容 Wear OS by Google。将新的 Polar M600 与智能手机配对，体验 Wear OS by Google 智能手表的独特功能。例如，您可以：

- 在您的手表上获取来自您的手机的通知
- 回复邮件
- 控制手机播放的音乐

您还可以将智能手表连接到Wi-Fi网络，从应用程式商店下载应用程式、游戏和表盘界面。

M600 还配备了设置在手腕的心率监测器与内置型 GPS。当您利用 Polar 应用程式进行训练时，您可在这款智能手表上获取独特的 Polar smart coaching功能。您的这款新智能手表针对运动进行优化，可帮助您培养更充满活力、更健康的生活方式。

Polar Flow 是一个在线窗口，通过它您可以了解您的训练、活动与睡眠情况。M600 与 Polar Flow 网络服务及您的智能手机上的 Polar Flow 应用程式共同帮助您进行有效训练，并了解您的选择与习惯对您的健康如何产生影响。

此用户手册帮助您使用新的 Polar M600 运动手表开始训练。如需了解 M600 视频材料与常见问题，请访问 support.polar.com/en/M600。有关 Wear OS by Google的更多信息，请访问 Wear OS by Google 帮助中心。

为 M600 充电

M600 内置了一块可充电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

您可利用包装盒内提供的充电线通过电脑的 USB 端口为 M600 充电。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记，并可提供至少 500mA 电流量。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL listed”(UL 列名)或“CE”)。

请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。

当充电线正确连接至您的 M600 智能手表时，它的磁性端部会与 M600 的充电端口正确扣合。当充电开始时，M600 还会振动一下。如你在智能手表开启时进行充电，您会看到 M600 的主页屏幕上有一个闪电状小图标。从主页屏幕的上方向下滑动，您可以看到手表的电池充电量。如果你在智能手表关闭时将它插入电源进行充电，显示屏上会出现被逐渐填充的电池图标动画。当电池图标填满时，表明 M600 充满电。完全没电的 M600 要充满电可能需要最多两小时。

1. 手腕式心率监测传感器
2. 充电端口



当您完成 M600 电池充电时，请将充电线从电脑的 USB 端口或壁式适配器拔下。如充电线一直与电源连接，充电线的磁性端部会吸引含铁的物体，可能导致短路，并可能导致电路受损、过热、火灾或爆炸。

请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。在低于 0°C 或高于 +40°C 的温度下或当充电端口潮湿或有汗液时请勿对电池充电。如 M600 的充电端口潮湿，请在插入该端口前使其变得干燥。

电池工作时间

电池工作时间为

- 与 Android 手机配对的 M600 为2天/8小时训练。
- 与 iPhone 手机配对的 M600 为 1.5 天/8 小时训练。

工作时间取决于多种因素，例如使用 M600 时的环境温度、显示屏启用的程度以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好 M600 后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

电池低电量通知

当 M600 的电池电量下降至 15% 或更少时，您将看到通知显示电量与电池省电模式状态。您可以轻触通知**开启/关闭省电模式**。当电池电量下降至 5% 时电池省电模式将自动打开。

在电池省电模式下，GPS 记录功能将不能使用。当您开始使用 Polar 应用程式进行训练而电池处于省电模式时，或是训练期间电池电量低于 5% 时，您将会收到通知。

当利用手腕姿势或按下侧边的电源按钮未能唤醒显示屏时，表明电量用尽，M600 已进入睡眠模式。在这种情况下，您需要为 M600 充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

通过从主页屏幕上方向下滑动您可迅速查看 M600 剩余的电池电量。

打开与关闭 M600

打开 M600

- 长按侧边电源按钮直至屏幕上出现 Polar 标志。

关闭 M600

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，滚动菜单找到并轻触 **System**(系统)。
2. 轻触**关机**。
3. 通过轻触核取标记图标确认关闭电源。

设定 POLAR M600

Polar M600 运动手表兼容采用 Android 4.4+ 或 iOS 10.0+ 的智能手机。iPhone 用户至少需要使用 iPhone 5 或更高型号。使用手机访问 g.co/WearCheck，查看手机是否兼容 Wear OS by Google。

为进行设定作准备

1. 为确保您的 M600 在设定期间电量充足，请将 M600 接入电脑上有电的 USB 端口或与 USB 电源适配器连接并插入壁式插座。请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且提供至少 500mA 的电流。
2. 要打开 M600，请长按侧边电源按钮，直至看到 Polar 标志。在此以后，操作系统初次充电将需时数分钟。
3. 轻触 M600 屏幕开始设定。然后上下滑动，找到您想要选择的 language(语言)，轻触并选择。如果您的语言选择有误，您可以在屏幕上由左向右滑动以返回语言列表。
4. 确保您的手机已连接 互联网，并打开了蓝牙。

5. 确保您的Android手机上安装了最新的 Google™ Search 与 Google Play™ 服务应用程式。如果您使用 iPhone，请确保您的手机已经更新至最新版本的 iOS 操作系统。
6. 设定时，请确保 M600 和手机相互靠近。

要将智能手机与 POLAR M600 配对

您需要在手机上安装 Wear OS by Google by Google 应用程式，以便连接智能手表和手机。

1. 从 Google Play 或 App Store 下载 Wear OS by Google 应用程式并安装在您的智能手机上。若您的手机已安装 Wear OS by Google 应用程式，请确保其为最新版本。

   如果您已经在您的智能手机以及与它相连的设备上安装了 Wear OS by Google 应用程式，请打开此移动应用程式并(在 Android 手机上)从屏幕上方设备名称旁的下拉菜单中选择 **Add a new watch** *(添加新的手表)，或(如果是在 iPhone 上)轻触屏幕右上角的三个点并选择* **Pair with a new wearable**(配对新的可穿戴设备)。*然后继续按照以下说明的第 3 步开始操作。*

2. 当您在手机上打开 Wear OS by Google 应用程式时，它会自动提示您开始设定手表。
3. 向上滑动 M600，查看手表代码，再轻触手机上相同的代码。

4. Android 手机用户：您的手机将会收到一则蓝牙配对请求。确保 M600 上的配对码与手机上显示的配对码相符。轻触**Pair** (配对) 或 **OK**。

   iPhone 用户：轻触**Pair** (配对) 或 **OK**，接受手机上的蓝牙配对请求。请务必确认连接您的设备：确保 M600 上的配对码与手机上显示的配对码相符，轻触 **CONFIRM**(确认)。

5. 配对完成后，M600 和您的手机将立即显示确认信息。之后，M600 与您的手机完成同步需要花一点时间。
6. 如需完成您的手机与 M600 的配对操作，您需要将手机中的 Google 账户复制到您的 M600 中。您的 Polar M600 上需要有 Google 账户才能使用智能手表上的应用程式。您还需要启用某些设定，如允许 Wear OS by Google 显示发送到您手机上的通知，因为只有这样您才能发挥 Polar M600 Wear OS by Google 智能手表的最大效用。根据手机屏幕指示进行操作。

   iPhone 用户：如果您还没有 Google 账户，您可以在设定阶段创建新账户。当您被要求 ***Sign in to your Google account****(登录您的Google账户)时，轻触* ***CONTINUE****(继续)，然后轻触* ***Create account*** *(创建账户)。*

7. 配对完成后，M600 会打开时间视图，然后您将在手机上 Wear OS by Google 应用程式的左上角看到 **Polar M600 Connected**(Polar M600 已连接)。

在首次同步后，您的智能手表将显示有关如何开始使用此手表的说明材料。您可以浏览此材料，之后继续进行设定。或者您可以通过将说明材料卡向下滑动暂时跳过此材料，或后面您可通过将说明材料卡从主页屏幕底部重新向上滑动返回此材料。

启动 M600 上的 POLAR 应用程式

如希望从Polar M600 获得最大益处且可使用 Polar 的活动追踪与训练功能，您需要启动这款智能手表上的 Polar 应用程式。为此，首先您需要在手机上安装 Polar Flow 应用程式。如您的手机已安装 Polar Flow 移

动应用程式，请确保其为最新版本，然后从以下步骤 2 开始继续进行设定。

1. 在您的手机上访问 Google Play 或 App Store，搜索并下载 Polar Flow 应用程式。
2. 打开手机上的 Polar Flow 应用程式。

   iPhone 用户：如需继续，您需要通过按下正面按钮来启动 M600 上的 Polar 应用程式。然后轻触手机上的 **Start**（开始）。

3. 选择您是在左手腕还是右手腕佩戴 M600，然后轻触 **Continue**（继续）。iPhone 用户：轻触**保存并同步**。
4. 登录 Polar 账户或创建新账户。
5. 当您已成功启动 M600 上的 Polar 应用程式时，您将看到文字“设定已完成”。

iPhone 用户注意！ 您需要手动将 M600 连接至 Wi-Fi网络。当您将 M600 连上 Wi-Fi 网络后，您就可以使用 M600 上的 Google Play 应用程式，更新 Polar 应用程式并下载更多应用程式到您的 Wear OS by Google 智能手表上。

Android 手机用户：如果您根据设定阶段的提示，通过 Wear OS by Google 云将您的 M600 连接至 Wi-Fi 网络，那么您的M600就会自动连接到保存在您手机上的 Wi-Fi 网络。有关更多信息，请参见 Connecting to Wi-Fi（连接至Wi-Fi）。

如需将 M600 连接到 WI-FI 网络

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings（快速设定）菜单。
3. 轻触设定图标。
4. 滚动 **Settings**（设定）菜单，找到并轻触**Connectivity**（连接）。
5. 轻触 **Wi-Fi**。
6. 轻触 **+Add network**（添加网络）。
7. 等待智能手表搜索到可用Wi-Fi网络，找到并轻触您想连接的的网络。
8. 如果您选择的网络需要密码，轻触**Enter on phone**（在手机上输入）。在您的手机上输入Wi-Fi网络密码并轻触**Connect**（连接）。

更新软件

在您设置 M600 后，您需要在这款智能手表上更新系统软件才能获得最新信息以及使这款智能手表保持顺畅工作。您还需要确保在 M600 上安装了最新版本的 Polar 应用程式。

- 查看此份支持文件，了解与 M600 相关的所有四款软件的最新版本。
- 在 M600 运行 Wear OS by Google 系统软件时，此份支持文件 帮助您更新与 M600 相关的所有四款软件。

一切就绪，请开始使用！

请注意，每次您仅可将 M600 与一部 Android 手机、一部 iPhone 手机或一台笔记本配对使用。在您首次将 M600 重置为出厂设定后，您可以将这款智能手表与新的笔记本或手机配对。

将 M600 连接至 WI-FI

当您将 M600 连上 Wi-Fi 网络后，您就可以使用 M600 上的 Google 应用程式商店来更新 Polar 应用程式并下载更多应用程式到您的 Wear OS by Google 智能手表上。

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

如果您的 M600 与手机蓝牙的连接断开，则它将自动连接到保存的 Wi-Fi 网络上。当 Android 手机已连接至 Wi-Fi 或移动网络，且您的 M600 已连接至 Wi-Fi 网络时，即使手机放在另一个房间，您的智能手表仍可保持与手机同步，并且您可以收到通知。

手机与 M600 通过 Wear OS by Google 云端同步功能共享数据。因此，必须打开手机的 Wear OS by Google 应用程式中的云端同步功能。

打开 WEAR OS BY GOOGLE 云端同步功能

1. 在手机的 Wear OS by Google 应用程式中，轻触 Settings(设置) 图标。
2. 轻触 **Privacy & personal data**(隐私与个人数据)
3. 然后轻触 **Cloud sync**(云端同步)。
4. 将开关拨动到 **On**(开启) 位置。

适用于与 Android 手机或iPhone手机配对的 Polar M600

如需将 M600 连接到 WI-FI 网络

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings (快速设定) 菜单。
3. 轻触设定图标。
4. 滚动 **Settings** (设定) 菜单，找到并轻触 **Connectivity**(连接)。
5. 轻触 **Wi-Fi**。
6. 轻触 **+Add network**(添加网络)。
7. 等待智能手表搜索到可用Wi-Fi网络，找到并轻触您想连接的的网络。
8. 如果您选择的网络需要密码，您就需要在手机上输入密码。轻触 **Enter on phone**(手机输入)，然后在您的手机上输入 Wi-Fi 密码，轻触 **Connect**(连接)。

若要打开和关闭 WI-FI

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，找出并轻触 **Connectivity**(连接)。
2. 轻触 **Wi-Fi**。
3. 轻触 **Wi-Fi** 在 **Wi-Fi Automatic**(Wi-Fi自动连接) 和 **Wi-Fi Off**(Wi-Fi关闭) 之间来回切换。

您可以通过禁止 M600 智能手表使用 Wi-Fi 来延长其电池使用寿命。

向下滚动 Wi-Fi 菜单，找到并轻触 **About Wi-Fi**(关于 Wi-Fi) 获取您的穿戴设备上更多关于 Wi-Fi 的信息，或访问 Wear OS by Google Help(Wear OS by Google 帮助) 网站。

使用 M600

菜单结构

主页屏幕

主页屏幕是您浏览您的智能手表的起点。在主页屏幕上，您可查看当前时间。根据时钟画面，您还可以查看其他信息。在Watch face settings(时钟画面设定)中找到更多信息。

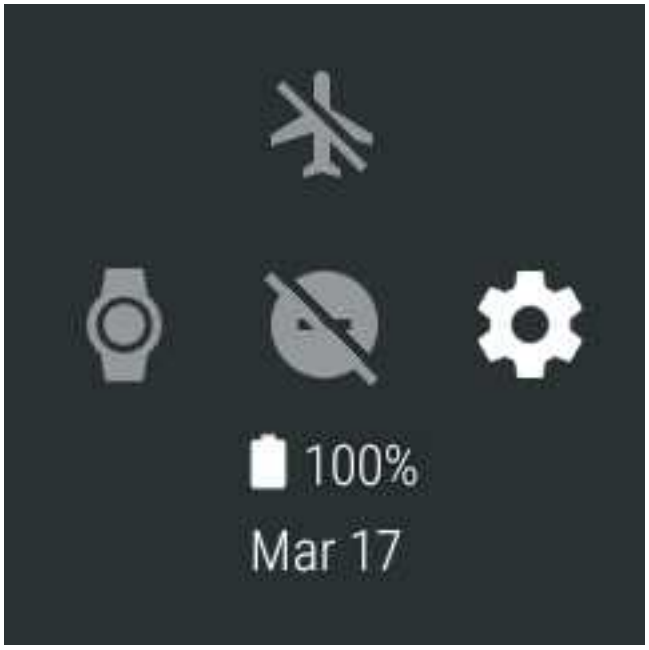


在主屏幕上，您可以浏览通知项查看不同重要信息，并且还可以查看您的 M600 状态。若要了解不同状态的更多内容，参见状态图标。

通过按下侧边电源按钮或摇晃您的手腕，您可从 M600 的任何版面快速进入主页屏幕。如需了解如何浏览您的智能手表的更多内容，参见导航 M600。

快速设定菜单

您可从主屏幕顶部往下拖动 Quick Settings(快速设定)菜单，在这里您可以找到以下设定：



Airplane mode(飞行模式) : 轻触打开/关闭飞行模式。

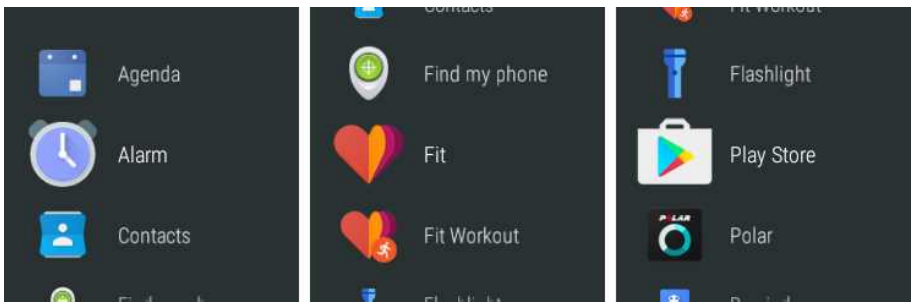
Theater mode(剧院模式) : 轻触完全关闭显示屏。

Do not disturb mode(勿扰模式) : 轻触将您的 M600 通知调成静音。

设定: 轻触打开设定应用程式。

应用程式菜单

应用程式菜单显示了 M600 上使用的所有应用程式的图标。





打开应用程式菜单

- 按下侧边电源按钮

打开并使用应用程式

- 您可以通过轻触应用程式菜单中的应用程式图标来开始使用应用程式。

或

- 当主页屏幕处于启动状态时您也可以通过说“OK Google，打开(应用程式的名称)”打开某个应用程式。

查看App menu(应用程式菜单)获取更多有关 M600 默认应用程式的信息。

通知

您可以在智能手表和手机上接收应用程式发给 M600 的通知。如果您已经允许 M600 显示通知，则通知会出现在主屏幕上。查看Notification settings(通知设定)获取更多信息。

如果您已经在智能手表上将通知标记为未读，就可以在 M600 的主屏幕上看到这一状态图标。



图标上的数字显示新通知的数量。

如需查看通知

1. 从屏幕底部向上滑动或将手腕往外摆动。
2. 轻触通知查看其包含的所有信息。
3. 如需查看更多通知(若有)，请从屏幕底部一直向上滑动或保持手腕往外摆动。

如需处理通知

某些通知包含了与其信息相关的可执行操作。

1. 轻触通知查看其包含的所有信息。
2. 从屏幕底部向上滑动查看可执行操作。
3. 轻触所选的操作(如适用)。例如，您可以将 M600 收到的电子邮件存档。

如需取消通知

在您获取了通知中所有需要的信息之后：

1. 从左向右滑动关闭通知详情。
2. 向左滑动或向右滑动取消通知。

如果您在 M600 上取消通知，那么相关通知也将从您的手机上取消。

状态图标

M600 智能手表通过小尺寸指示图标显示它的当前状态。

以下状态图标可能出现在 M600 的主页屏幕上。



M600 与手机断开连接



电池正在充电



飞行模式已开启



GPS 位置监控功能开启



Do not distrub(请勿打扰) 模式已开启



您有新通知

应用程式菜单

M600 包括以下默认的应用程式：

- Agenda(待办事项)
- Alarm(闹钟)
- Contacts(联系人)
- Find my phone*(寻找我的手机)
- Fit(健身)
- Fit Workout(健身训练)
- Flashlight(手电筒)
- Polar
- Play Store
- Reminders (提示)
- 设置
- Stopwatch(秒表)
- Timer(计时器)
- Translate(翻译)
- Weather(天气)

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

您可以从您的 Polar M600 的 Google Play Store 中下载更多智能手表应用程式。若想使用您的 M600 上的应用程式商店，您需要将智能手表连到 Wi-Fi 网络。

获取更多应用程式

1. 按下启动状态下主屏幕上的侧边电源按钮打开应用程式菜单。
2. 找到并轻触**Play Store**(应用程式商店)。
3. 滚动建议应用程式列表，或轻触列表顶部的放大镜图标打开搜索。
4. 轻触您想安装的应用程式。
5. 轻触 **Install**(安装) 开始将应用程式下载至您的 M600。

查看 Wear OS by Google 帮助页面，了解支持 Wear OS by Google 的 Google 应用程式 。

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

如需查看推荐的手表应用程式列表，请在您的手机上打开 Wear OS by Google 应用程式并滑动至**"必备的手表应用程式"**。您可以通过轻触 **MORE**(更多) 进入 Google Play Store，并打开更多支持 Wear OS by Google 的推荐的应用程式。

*您在配对的 Android 手机中使用的部分应用程式可能有 Wear OS by Google 智能手表版本。打开 M600 上的 **Play Store** (应用程式商店) 并主菜单滚动至底部，找到 **Apps on your phone** (您手机中的应用程式)>轻触您想在智能手表中使用的应用程式>轻触 **Install**(安装)。安装后，您在 M600 的应用程式菜单中可以找到智能手表版本。有关这些应用程式，如有任何疑问，请咨询应用开发商。*

待办事项

保存在手机日历应用程式中的活动会以通知形式出现在您的 M600 上。您也可调动您的时间表。

查看时间表

- 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻击 **Agenda**(待办事项)。

当日时间表会被打开。

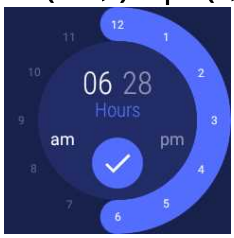
ALARM(闹钟)

您可以在 M600 设置响铃的闹钟。当闹钟响起时，M600 会振动并显示一张小卡。

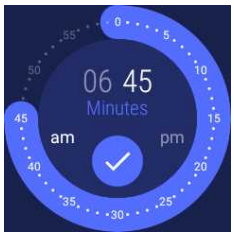
请注意，当您在 M600 上设置闹钟时，闹钟不会在您的手机上响起。

设置闹铃

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触 **Alarm** (闹钟)。
2. 在时钟圈中设置所需的小时。您也可以在圈中心看到小时设置。如果您使用 12 小时制，轻触选择 **am**(上午) 或 **pm**(下午)。



3. 轻触圈中心的分钟数，设置所需的分钟。
4. 在分钟圈中设置所需的分钟。您也可以在圈中心看到分钟设置。



5. 轻触核取标记图标。
6. 轻触时间设置下方的文字找到闹铃设定选项，设定**One time**(一次性)闹铃或工作日重复闹铃。向右滑返回前一个视图。
7. 轻触手表图标，切换开启(手表图标不打叉)或关闭震动(手表图标打叉)。
8. 轻触选中标记图标设置闹铃。

在闹钟响起时关闭闹钟

- 轻触闹钟图标，或向右滑动。

让闹钟暂停响闹

在闹钟响起时，如需要让闹钟暂停响闹：

- 轻触 Zs。

贪睡时间为 10 分钟。

联系人

M600 会显示您存储在 Google Contacts(Google 联系人)上的联系人信息。您可以呼叫联系人或给他们发送信息或电子邮件。



**请注意，由于手机的操作系统的不同，其通讯功能的使用会受到某些限制。*

寻找我的手机

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

如您无法找到您的手机，您可以使用 M600 让手机响铃，即使手机被设置为静音或仅振动也能操作。

请注意，要使用此功能，M600 必须通过蓝牙连接至手机。

让手机响铃

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Find my phone**(找到我的手机)。
2. 如您的手机位于有效的蓝牙连接范围内，您的手机将开始响铃。如手机未响铃，请尝试移动至距离

手机 10 米或 33 英尺的范围内，中间无任何固体物体。
3. 您可通过轻触 M600 屏幕上的 X 或打开手机让手机停止响铃。

FIT (健身)

利用 Google Fit™ 应用程式，您可以设定每日健康目标并查看您的实现进度。Fit 会追踪步数、时间、距离和卡路里。

查看您的活动进展

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Fit** (健身)。
2. 向上滑动了解您**Today**(今天)的活动详情。您可以轻触不同详情以了解更多信息。

您还可以使用此应用程式查看您的当前心率：向上滑动，找到并点击心型图标。

您可以通过轻触**Add goal**(添加目标)来增加新的健康目标。

如需了解更多关于 Google Fit 应用程式使用的信息，请参见Wear OS by Google 帮助网站。

健身训练

利用 Google Fit Workout™ 应用程式，您可以追踪训练课或开始力量训练挑战。

开启训练课

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Fit Workout** (健身训练)。
2. 轻触您想进行的训练
3. 轻触 **START**(开始)。

如需了解更多关于 Google Fit Workout 应用程式的使用信息，请参见Wear OS by Google 帮助网站。

PLAY STORE

当您的 M600连接到 Wi-Fi 网络时，您可以通过智能手表上的应用程式商店下载新的应用程式、游戏和时钟画面到您的 Wear OS by Google 智能手表上。无论何时，只要您的 M600 上的Polar 应用程式有新的功能，您都可以通过 Play Store 商店下载更新信息。

*您的 Polar M600 上需要有 Google 账户才能使用 Play Store 应用程式。如果您在设定 Polar M600 时没有复制 Google 账户，请打开 Play Store 应用程式并轻触**Add from phone**(从手机中添加)。遵循屏幕指示进行操作，将您的账户复制到智能手表中。*

您可以对 Play Store 应用程式进行设置，以自动更新智能手表应用程式，这样您就不会错过任何应用程式的更新。如果在智能手表的 Play Store 应用程式中您已将自动更新应用程式设置打开，当 M600 连接至充电器且连接了互联网，智能手表上的应用程式将自动更新至最新版本。

开启/关闭应用程式商店自动更新模式

1. 按下侧边电源键打开应用程式菜单，找到并轻触**Play Store**(应用程式商店)。
2. 从屏幕上方向下滑动。
3. 轻触设定图标。
4. 轻触**自动更新应用程式**，在开启(开关为蓝色)和关闭(开关为灰色)自动更新模式之间来回切换。

POLAR 运动应用程式

在 M600 上使用 Polar 应用程式进行训练

在 M600 上使用 Polar 应用程式可让您充分利用这款专门针对运动而设计的智能手表。

了解 Polar 应用程式的内容以及如何浏览此程式：

- Polar 应用程式菜单结构
- 浏览 Polar 应用程式

追踪您的训练并了解训练期间的心率、速度与距离等内容：

- 开始训练
- 训练期间
- 暂停/停止训练
- 训练后

同时查看关于如何佩戴 M600 以获得准确的心率测量的说明，并了解我们推荐在哪种运动中使用胸带佩戴 Polar 心率传感器以确保心率测量的可靠性：

- 佩戴 M600
- 将 M600 与心率传感器配对

运动内容

为你想进行的不同运动设定特定的运动内容。调整运动内容设置以最佳地配合您的训练需求：

- 运动内容

Polar 功能

Polar 独特的 Smart Coaching 功能提供有关如何提升您的训练的最佳指导，并提供有关您的进展的有用反馈。M600 上的 Polar 应用程式包括 Polar **Smart Coaching 功能**：

- 24/7全天候活动追踪
- 智能卡路里
- 训练效益
- 训练负荷
- 跑步计划
- 跑步指数

利用 Polar Flow 移动应用程式及 Polar Flow 网络服务，您可进行训练规划并实现您的训练目标、分析与了解您的表现、追踪您的进展并与其他人一起分享您的训练。参见Polar 应用程式与 Polar Flow了解更多信息。

查看Updating the Polar app (更新Polar应用程式)，找到智能手表上更新Polar功能的方法。

提示

提醒已保存至 Google Calendar 应用程式。

iPhone 用户：您可以从 App Store 中下载安装 Google Calendar 应用程式。您需要使用与 Wear OS by Google 应用程式中所用的相同 Google 账户登录 Calendar 应用程式。

如需登录Calendar应用程式

1. 请从 App Store下载 Google Calendar 应用程式并在您的 iPhone 上安装。
2. 打开应用程式，选择与 Wear OS by Google 应用程式中所用的相同 Google 账户登录。
3. 轻触**GET STARTED**(开始)。

您可以将 M600 设定为提醒您在特定时间或特定地点做某件事。提醒以通知的形式出现在 M600 上。

设定提醒

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Reminders**(提醒)。
2. 轻触加号图标。
3. 说出具有某个时间或地点的任务。例如，您可以说“在七点观看新的电视节目”。

使用应用程式将某个提醒标记为结束

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Reminders**(提醒)。
2. 将您想存档的提醒向任何一边滑动。

秒表

您可以将 M600 用作秒表。

开启码表

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Stopwatch**(码表)。
2. 通过轻触“播放”图标启动码表。

秒表在屏幕上打开。

暂停秒表

- 轻触“暂停”图标。

重启秒表

- 轻触“播放”图标。

重置秒表

如您希望将秒表归零：

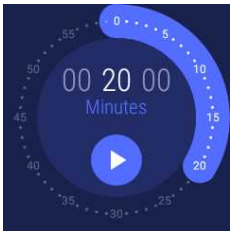
- 在暂停模式下轻触“重置”图标。

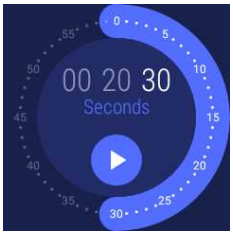
计时器

您可以将 M600 用作倒数计时器。

设置计时器

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Timer**(计时器)。
2. 在分钟圈中设置所需的分钟。您也可以在圈中心看到分钟设置。轻触圈中心的小时和秒，设置小时和秒。





3. 轻触“播放”标记，开始计时。

计时器在屏幕上打开。

暂停计时器

- 轻触“暂停”图标。

重启计时器

- 轻触“播放”图标。

重置计时器

如您希望重启计时器：

- 在暂停模式中轻触重启图标。

取消计时器

当计时器关闭时，M600 会振动。若要在 M600 振动时取消计时器：

- 轻触“停止”图标，或向右滑动。

翻译

您可使用 Google Translate™ 应用程式翻译词组：

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Translate**(翻译)。
2. 您将看到翻译源语言与目标语言这两种语言。您可通过轻触某一语言的名称来更改语言。
3. 轻触“麦克风”图标并说出您想翻译的词组。

译文将显示在屏幕上。

导航 M600

您可通过多种方式导航您的智能手表。通过以下链接了解关于以不同方式浏览 M600 的更多详细信息：

- 按钮功能
- 触屏
- 手腕姿势

查看如何使用语音口令让Google Assistant回答问题或进行简单操作。

- 从主页屏幕**向下滑动**：快速设置菜单，用于启用各种模式(飞行、节电保护、剧院、请勿打扰)、音乐控件和设置菜单的快捷方式
- **向上滑动**：通知动态消息摘要，轻触通知以展开
- **向左滑动**：Google Fit app
- **向右滑动**：Google Assistant
- **在 M600 上更改手表表面**：要更换或自定义手表表面，请长按手表表面

M600 上的按钮功能

Polar M600 有两个按钮：正面按钮与侧边电源按钮。



1. 正面按钮
2. 侧边电源按钮
3. 触屏

前置按钮

在训练过程中使用正面按钮可轻易地启用 Polar 应用程式。您可使用正面按钮进行以下操作：

- 从主屏幕上迅速打开 Polar 应用程式
- 在 Polar 应用程式菜单中打开**Training**（训练）。
- 选择您想进行的运动并在运动内容列表中开始训练。
- 训练期间手动记圈。
- 暂停训练。
- 停止训练课。
- 训练结束后退出 Polar 应用程式。

如需了解更多信息，参见Polar 应用程式。

*对正面按钮进行预设定以浏览 M600 上的 Polar 应用程式。如果需要，您可以修改底部按钮所启动的应用程式。在您的 M600 上前往 Settings（设定）> **Personalization**（个性化）> **Customize hardware button**（硬件定制按钮）> **Bottom**（底部）> 找到并轻触您的首选应用程式。*

侧边电源按钮

侧边电源按钮具有以下功能：

- 按此按钮唤醒您的 M600 屏幕。
- 按此按钮在启动状态下的主屏幕打开应用程式菜单。
- 按此按钮从智能手表的任意页面进入主屏幕。
- 按此按钮将手表从剧场模式切换回正常模式，再次开启屏幕。
- 长按此按钮直至手表震动以打开 Google Assistant (Google 助手)。
- 长按此按钮直至屏幕关闭，使您的智能手表进入省电模式。
- 当 M600 处于关机状态时，长按此按钮可打开 M600。
- 长按此按钮直至看到 Polar 标志，可重启手表。

使用触屏

您可使用触屏导航 M600。您可通过滑动、轻触、轻触与长按或描绘方式使用触屏。

- 您可通过上下滚动或左右滑动菜单，例如，在 Polar 应用程式中导航。
- 您可通过轻触触屏唤醒屏幕、打开应用程式和通知以及选择各个项目。
- 您可通过轻触并长按主页屏幕来更改手表表面。在 Polar 应用程式中，您可通过轻触并长按“停止”图标来停止记录训练。如需了解使用 Polar 应用程式的更多信息，参见 Polar 应用程式。
- 您也可用手指在触屏上描绘。例如，您想在信息中添加表情符号，或您可设置将 M600 锁屏解锁的模式。

手腕姿势

您可使用手腕姿势来导航 M600。将手腕向内再向外轻快移动来滚动通知与菜单。您还可以摇动您的手腕来退出时钟画面。

您必须启用手腕姿势功能才可使用这些姿势。

启用手腕姿势功能

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，找出并轻触 **Gestures**(手势)。
2. 轻触**Wrist gestures** (手腕手势) 在手腕手势开启 (开关为蓝色) 和关闭 (开关为灰色) 之间来回切换。

您可查看如何使用手腕姿势的说明材料，并练习使用手腕姿势。您可以在启用手腕姿势功能所在的同一 Gestures(姿势) 菜单中找出这份说明材料。滚动 Gestures(姿势) 菜单，找出并轻触 ***Launch tutorial*** *(打开说明材料)。有关利用手腕姿势您可以进行哪些操作的更多详情，参见 Wear OS by Google 帮助。*

调暗与唤醒屏幕

当 M600 智能手表短时未使用时，它的屏幕将自动变暗。您也可手动调暗屏幕。

若要调暗屏幕

- 将手掌放在屏幕上直至此手表振动。

若要唤醒屏幕

- 轻触屏幕

或

- 在您的前方快速抬高 M600。

或

- 短时按下任一按钮。

请注意，调暗屏幕适用于 Always-on screen(保持启用屏幕) 功能打开时。如 Always-on screen(保持启用屏幕) 功能关闭，当 M600 智能手表未使用一段时间时，它的屏幕将关闭。此外，将手掌放在屏幕上会关闭屏幕。

适用于 ANDROID 与 IOS 的 M600 功能

根据您是否将 Polar M600 与运行 Android 或 iOS 操作系统的智能手机配对，Polar M600 的用户体验有所不同。以下您可以看到每种操作系统所提供的功能示例。

	与 Android 手机配对的 M600	与 iPhone 配对的 M600
操作系统的兼容性	Android 6.0 或更高版本	iOS 10.0 或更高版本)
工作时间	训练 2天/8小时	训练 1.5 天/8 小时
Wi-Fi 支持	●	●
默认应用程式	●	●
智能手表上的应用程式商店	●	●
下载更多应用程式、游戏和时钟画面	●	●
使用手腕姿势	●	●
利用 Polar 应用程式进行训练	●	●
在配对的手机上将训练数据自动同步至 Polar Flow 应用程式	●	●
阅读短信	●	●
回复短信	●	
发送短信	●	

拒接来电	●	●
打电话	●	
阅读电子邮件	●	● (Gmail™)
回复电子邮件	●	● (Gmail™)
发送电子邮件	●	
控制手机播放的音乐	●	●
向 Google Assistant寻求帮助**	●	●

*仅支持 Google Play Music 应用程式。离线音乐在中国大陆、香港或台湾不可用。

**仅支持选定语言

通信

您可使用 M600 阅读、回复以及发送短信与电子邮件。利用 M600，您还可通过您的手腕处理来电。

通过以下链接了解更多：

- 短信
- 电话
- 电子邮件

请注意，根据手机的操作系统通信功能的可用性会受到某些限制。

短信

读取 M600 上的短信

如果您在手机上使用短信通知，在您收到新的短信时您会在 M600上看到一项通知。

读取短信

- 轻触通知。

通过 M600 回复短信

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600。

您可以在手腕上回复短信。

如需回复短信

1. 轻触通知查看所有短信
2. 从屏幕底部向上滑动查看您可以进行的操作。
3. 轻触**Reply**(回复)。
4. 请选择您是语音回复、打字回复还是使用表情符号。或从屏幕底部往上滑动选择您预先定义的回复。

如果您选择语音回复或使用表情符号，可通过轻触复选标记图标发送信息。如果您使用键盘输入回复，则轻触箭头标记发送信息。轻触预定义回复便可发送。

参见Wear OS by Google 帮助了解如何使用表情符号回复短信的相关说明。

通过 M600 发送短信

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600。

您也可通过 M600 将短信发送给联系人列表中的人员。M600 会显示您存储在 Google Contacts(Google 联系人) 上的联系人信息。

发送短信

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Contacts**(联系人) 。
2. 找到并轻触您想发短信给其的联系人名字。
3. 滚动联系人详情，找到不同类型的联系人选项，轻触短信图标。
4. 说出您想发送的消息。
5. 轻触 **Send**(发送) 。

参见 Wear OS by Google Help 了解请求 Google Assistant 发送短信与您可使用其他哪些应用程式发送短信的说明。

来电

请注意，您的手机必须通过蓝牙连接至 M600 才能在 M600 智能手表上查看来电并使用 M600 打电话。

处理 M600 上的来电

当您手机有来电时，您可以在 M600 的屏幕上查看来电者姓名。您可以通过 M600 拒接来电。



拒接来电

- 在 M600 的屏幕上轻触图标拒接来电。

通过 M600 打电话

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

您可以通过 M600 致电联系人列表中的人士。M600 会显示您存储在 Google Contacts(Google 联系人) 上的联系人信息。

打电话

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Contacts**(联系人) 。
2. 找到并轻触您想打电话给其的联系人名字。
3. 滚动联系人详情，找到不同类型的联系人选项，轻触电话图标。



4. 您的手机将拨打电话。用手机与您拨打的人通话。

您可以让 Google Assistant (Google 助手) 给您存储在 Google Contacts(Google 联系人) 上的联系人打电话。从 Wear OS by Google 帮助中了解更多在 Wear OS by Google 上使用 Google Assistant (Google 助手) 。

电子邮件

查看以下，详细了解如何处理与 iPhone 手机配对的 M600 上的电子邮件。

阅读您的 M600 上的电子邮件

如果您在手机上使用电子邮件通知，那么在您收到新邮件时会在您的 M600 看到通知。

阅读电子邮件

- 轻触通知。

利用您的 M600 回复电子邮件

您可以利用您的手腕表回复邮件。

回复电子邮件

1. 轻触通知查看所有邮件
2. 从屏幕底部向上滑动，查看您可以执行的操作。
3. 轻触 **Reply**(回复) ，并选择您是语音回复、打字回复还是使用表情符号。

如果您选择语音回复或使用表情符号，可通过轻触复选标记图标发送邮件。如果您使用键盘输入回复，则轻触箭头标记发送邮件。

正在通过您的 M600 发送电子邮件

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

您可以让 Google Assistant (Google 助手) 给您存储在 Google Contacts(Google 联系人) 上的联系人发送电子邮件。从 Wear OS by Google 帮助中了解更多在 Wear OS by Google 上使用 Google Assistant (Google 助手) 。

与 IPHONE 手机配对的 M600 上的电子邮件

如果您使用 Gmail，您可以打开 Rich Gmail 卡，然后您可以通过 M600 阅读电子邮件、回复电子邮件、以及将电子邮件删除或存档。

打开 Rich Gmail 卡

1. 在 iPhone 手机的 Wear OS by Google 应用程式中，轻触 **Settings**(设定) 图标。
2. 轻触 **Email cards**(通过电子邮件发送小卡)。
3. 利用开关启用 **Rich Gmail cards**(Rich Gmail 卡)。
4. 返回 Settings(设定) 菜单并轻触 **DONE**(完成)。

M600 上的音乐

控制手机播放的音乐

您可以通过 M600 控制手机上正在播放的音乐。当您开始在手机上播放音乐的时候，您会看到 M600 的主屏幕上弹出音乐控制通知。音乐播放过程中，您还是可以像平常一样浏览并使用 M600：仅需按下侧边电源按钮或下滑音乐控制，查看您的常规主屏幕。您可以通过从主屏幕底部向上滑动返回至音乐控制通知。

您智能手表上的音乐控制

- 您可以跳过歌曲，暂停或重放音乐。
- 轻触音乐控制通知并上滑，您就可以控制音量。
- 根据您使用的音乐程式，您或许可以通过上滑操作获取更多选项，如浏览音乐和播放歌曲列表。

查看章节 During training(训练期间)，了解训练时在不退出 Polar 应用程式的情况下如何控制音乐。

GOOGLE ASSISTANT

目前，该功能仅支持英语、法语、德语、日语、韩语以及葡萄牙语 (巴西)。

您可以使用语音口令让 Google Assistant 帮助您。但首先您要在您的智能手表上开启 “Ok Google” 语音识别。

开启 “OK GOOGLE” 语音识别

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings (快速设定) 菜单。
3. 轻触设定图标。
4. 找出并轻触 **Personalization(个性化)**。
5. 轻触开启 **“Ok Google”检测** (开关会变蓝)。

打开 GOOGLE ASSISTANT

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 长按侧边电源按钮或说 “OK Google”。您将看到文本 **Hi, how can I help?**(您好，有什么可以帮您的么？)
3. 寻求 Google Assistant 的帮助。例如，您可以问 "How do you say `hello´ in Spanish?"(“西班牙语中的 ‘hello(您好)’怎么说？ ”)，或者说 "Start a run."(“开始跑步 ”)。

您可以从 GOOGLE ASSISTANT 那儿问到什么？

您可以让 M600 提供您想了解的内容的答案。例如，您可以翻译单词、解决数学题或随意查看一些内容。您所问的问题答案将显示在 M600 的屏幕上。根据您的问题，您的智能手表可能还会向您建议提供相关信息的链接，您可在手机上打开这一链接。

您也可以让 Google Assistant 完成简单任务，如设置定时器或发送一段文字。

如果您在 M600 屏幕上看到“ "Hi, how can I help?"(您好，有什么可以帮您)？ ”之后稍等一会儿，您将在屏幕底部看到一个向上的小箭头。然后，您就可以向上滑动查看向 Google Assistant 提问的示例。

查看 Wear OS by Google 帮助网站，获得更多有关 Google Assistant 的信息。

M600 的独立使用

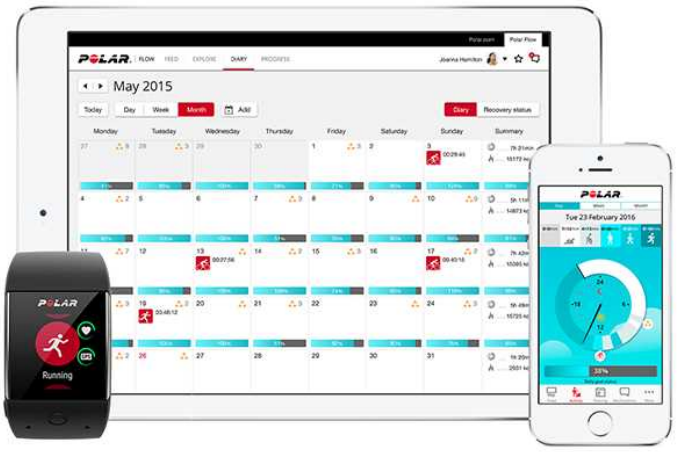
即使 M600 与手机断开连接，M600 的部分基本功能仍可继续使用。

在独立模式下，您能：

- 了解时间、查看日期。
- 使用 Polar 应用程式进行训练。
- 如果您的智能手表已经接到Wi-Fi网络，请使用应用程式商店。
- 使用码表。
- 使用计时器。
- 查看您当日的时间表。
- 设置闹钟。
- 查看您的步数。
- 查看您的心率。
- 更改手表表面。
- 使用飞行模式。

利用 POLAR 进行训练

POLAR 应用程式与 POLAR FLOW



POLAR 应用程式

M600 上的 Polar 应用程式可让 Wear OS by Google 智能手表变身为 Polar 运动与活动追踪器。

此程式监测你的训练数据(如心率、速度、距离与路线)。它还可随时测量您的活动:您可以看到您走过的步数、完成的距离以及消耗的卡路里。如果您睡觉时佩戴 M600,您还可获得有关睡眠时间与质量的分析报告。

获取应用程式

您需要从 Google Play 或 App Store 下载 Polar Flow 应用程式并安装在手机上,然后在智能手表上启动 Polar 应用程式,以便在 M600 上使用 Polar 的活动追踪与训练功能。查看此处了解有关如何在 M600 上启动 Polar 应用程式的更多信息。

POLAR FLOW 应用程序

在 Polar Flow 移动应用程式中,您可以看到有关您的训练与活动数据的即时图示说明。您也可在此应用程式中更改某些设定与计划您的训练。

训练数据

利用 Polar Flow 应用程式,训练后您可在手机上立即检视您的训练情况。您可在训练日志中查看您的训练的每周总结,并在 Flow 动态消息中与朋友一起分享您的最佳成绩。

活动数据

在此移动应用程式中,您可以看到您的每日活动的详情。查看在每种活动强度等级中所佔的时间,并了解您与每日目标的差距以及如何达到目标。您还可查看有关您的睡眠数据的详细信息。

更改设定与计划训练

在 Polar Flow 应用程式中您可更改 Polar 账户设定与某些基本的设备设定。此外，您还可添加与删除运动内容并通过创建快速或阶段性训练目标来计划您的训练。

有关 Polar Flow 应用程序的支持以及更多使用信息，请访问 support.polar.com/en/support/Flow_app。

如需了解如何在 Polar 应用程式与 Polar Flow 移动应用程式之间同步训练与活动数据以及更改的设定，参见同步。

POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细计划与分析您的训练，进一步了解自己的表现。

你亦可透过在此网络服务新增运动内容及编辑相关设定从而自订在M600上的Polar 应用程式，以完全满足你的训练所需。例如，您可为每项运动定义具体的**训练视图设定**并选择在训练时您希望看到哪些数据。

您还可追踪与以图示分析您的进度、加入志同道合的群组网络，并且可获得针对跑步比赛的个别人训练计划。要开始使用 Polar Flow 网络服务，请访问 flow.polar.com，并利用您在设定 M600 时创建的 Polar 账户登录。

动态消息、探索与日志

在**Feed**(动态消息)中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。在**Explore**(探索)中，您可以浏览地图并查看其他用户提供的带有路线信息的共享训练内容。您也可以重温其他人的路线，了解出现亮点的位置。在**Diary**(日志)中，您可以查看您的每日活动、计划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果。

进度

在**Progress**(进展)中，您可以通过报告跟踪自己的进展。报告是一个长期跟踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

社区

在 **Flow Groups**(Flow 小组)、**Clubs**(俱乐部)以及 **Events**(比赛)中，你可找到些与你一样为同一比赛或在同一健身俱乐部训练的同伴。或许您可以建立属於自己的群组，以组织一帮人与你一同训练。您可以分享您的训练与训练技巧、对其他成员的训练结果进行评价以及加入 Polar 社区。

计划

在 **Programs**(计划)中，您可创建跑步计划，帮助您针对 5K、10K、半马拉松或马拉松比赛进行训练。Polar 跑步计划专门针对您的比赛而定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。

有关 Polar Flow 网络服务的支持以及更多使用信息，请访问 support.polar.com/en/support/flow。

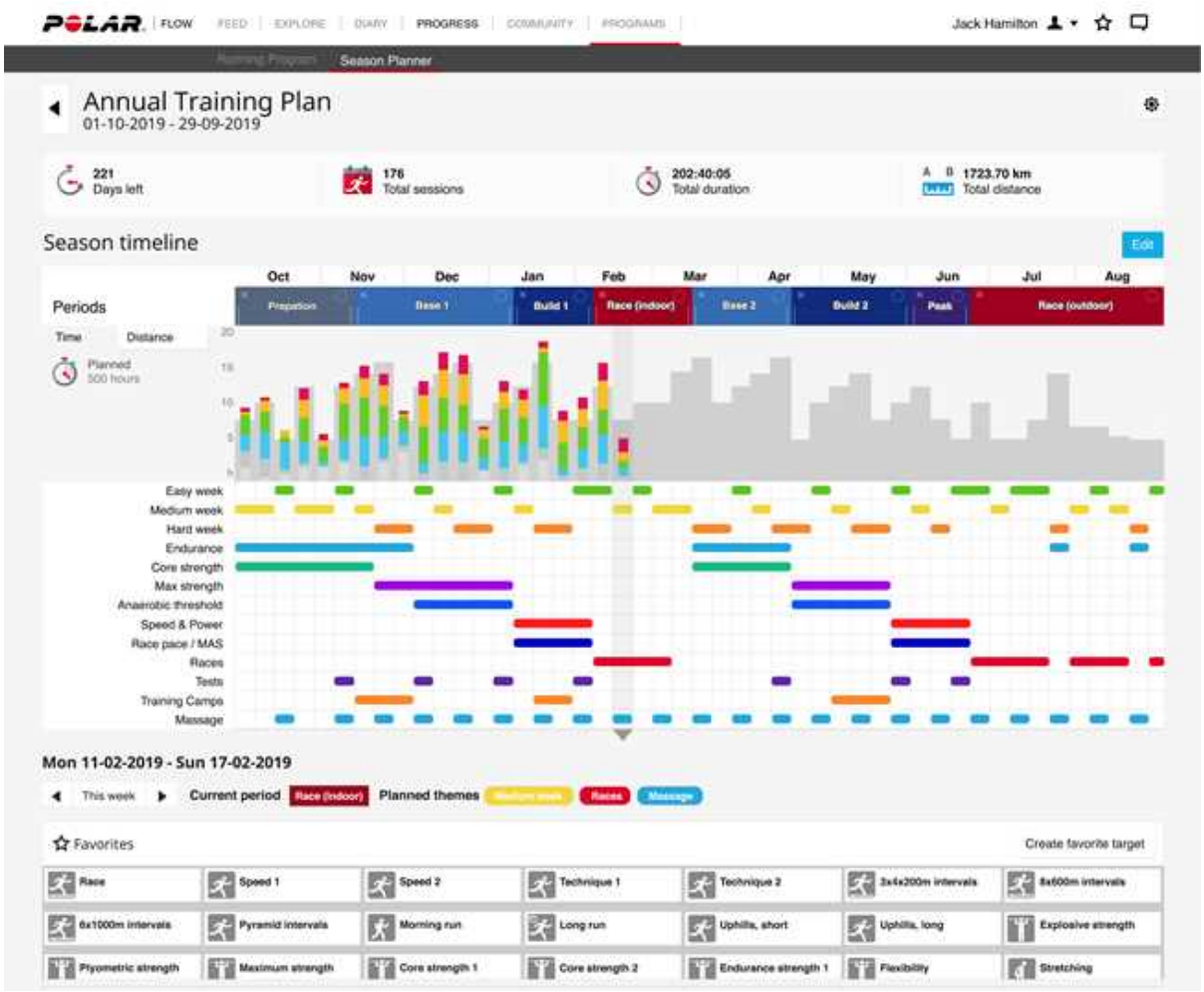
关于如何编辑运动内容的详细信息，请查看Polar Sport profiles in Flow Web Service(Flow 网络服务中的Polar运动内容)。

规划您的训练

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中规划您的训练并创建个人训练目标。

使用季度规划工具，创建训练计划

Flow 网络服务中的 Season Planner (季度规划工具)是度身打造年度训练计划的理想工具。无论训练目标如何，Polar Flow 都可以帮助您创建达成的综合计划。您可以在 Polar Flow 网络服务中的 **程序** 选项卡中找到季度规划工具。



Polar Flow for Coach 是免费的远程教练平台，您的教练可以从整个赛季计划到个人锻炼，详细规划训练的每一个细节。

在 POLAR FLOW 应用程式和网络服务中创建训练目标

请注意，在您可以使用训练目标前，需要利用 FlowSync 或通过 Flow 应用程式将其同步至手表。在训练期间，手表将指导您实现目标。

若要在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标：

1. 进入**日记**，然后单击**添加 > 训练目标**。
2. 在**添加训练目标**中，选择**运动**，输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。

然后从以下内容中选择训练目标类型：

时间长度目标

针对您的目标选择以小时和分钟计算的时间长度。

1. 选择**时间长度**。
2. 输入时间长度。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**保存**，将目标添加到**日记**中。

距离目标

针对您的目标选择一个以公里或英里为单位的距离。

1. 选择**距离**。
2. 输入距离。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**保存**，将目标添加到**日记**中。

卡路里目标

根据在训练期间您想燃烧的卡路里数，选择一个目标。

1. 选择**卡路里**。
2. 输入卡路里数量。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**保存**，将目标添加到**日记**中。

间隔目标

根据间隔选择一个目标。将一些高强度训练阶段和低强度恢复时段纳入您的训练中，以提升您的例行活动。

1. 选择**间隔**。
2. 根据需要单击**重复阶段**，对默认的间隔目标进行解锁。
   您可通过单击右边的钢笔图标来编辑每个阶段。选择每个阶段的**名称**与**时长/距离**、**手动**或**自动**开始下一阶段并选择**强度**。然后单击 **完成**。您可以通过单击铅笔图标返回编辑您添加的阶段。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**保存**，将目标添加到**日记**中。

阶段性目标

您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间歇训练、添加正常的热身和放松阶段等。

1. 选择**阶段性**。
2. 选择您是否想要**创建新目标**或**使用模板**。
   - 创建新内容：将阶段添加至您的目标。单击**时长**(时长)可添加基于时长的某个阶段或单击**距离**可添加基于距离的某个阶段。选择每个阶段的**名称**与**时长/距离**、**手动**或**自动**开始下一阶段并选择**强度**。然后单击**完成**。您可以通过单击铅笔图标返回编辑您添加的阶段。
   - 使用模板：您可以通过单击右边的铅笔图标来编辑模板。您可以按照上述说明向模板添加更多阶段以创建一个新的阶段性目标。
3. 单击**添加至"我的最爱"**，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**保存**，将目标添加到**日记**中。

我的最爱

如果您创建了一个目标并将其添加至"我的最爱"，您可将其用作指定目标。

1. 在**日历**中，在您想将某个您最喜爱的目标用作指定目标的训练日上单击**添加**。
2. 单击**最喜爱的目标**可打开您最喜爱的目标列表。
3. 单击您想使用的"我的最爱"。
4. "我的最爱"作为当日的指定目标添加至您的日记。训练目标的默认指定时间为 18.00/下午 6 点。如果您想更改训练目标的细节，请在**日记**中单击目标，并按照您的喜好对其进行修改。然后单击**保存**以更新变更内容。

如果您想将现有的某个"我的最爱"用作训练目标的模板，请按照以下进行操作：

1. 转到**日记**，然后单击**添加>训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，点击**最喜欢的目标**。显示您最喜爱的训练目标。
3. 单击"我的最爱"作为目标模板。
4. 选择**运动**，输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。
5. 根据您的喜好修改"我的最爱"。在这个视图中编辑目标不会更改最初的"我的最爱"目标。
6. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

将目标同步至手表

请记住，通过 FlowSync 或 Flow 应用程式将训练目标从 Flow 网络服务同步至手表。如果尚未同步，它们仅显示在 Flow 网络服务日记或"我的最爱"列表中。

有关开始目标训练的信息，请参见开始训练。

POLAR 应用程序菜单

训练



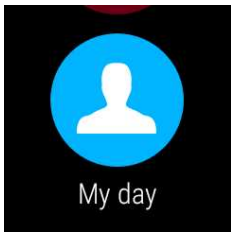
此处您将开始训练。打开 **Training**(训练)查看您储存在 Polar 应用程式中的运动内容列表。在此处您可以

选择您想进行的运动项目。

您可以在 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务中编辑您在 M600 的 Polar 应用程式中看到的所选运动内容。在移动应用程式菜单中，轻触 **Sport profiles**(运动内容)。或访问 flow.polar.com，单击右上角您的姓名并选择 **Sport profiles**(运动内容)。在移动应用程式与网络服务中，您可添加与删除运动内容并重新组织此列表，让您在 M600 上轻松找到您最喜欢的运动内容。

要开始训练，请等待至您的心率出现在运动图标的旁边。如您选择的运动内容支援 GPS 追踪，屏幕会显示 GPS 图标。在发现 GPS 信号后，GPS 周围的绿色圆圈将停止旋转。按下正面按钮或轻触图标以选择运动，然后开始训练课。

我的一天

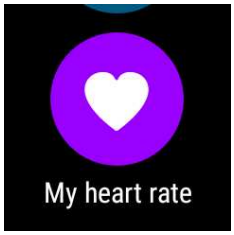


当您使用 Polar 自身的手表表面 (像 "Polar Jumbo") 时，您可在 M600 的主页屏幕上查看您的每日活动进展情况。在 **My Day**(我的一天) 中，您可看到您的每日活动详情以及当日的训练情况。

打开 **My day** (我的一天) 来查看您的 **NOW**(当前) 活动状态。此处，您可以看到到目前为止您在每日活动目标上进展的百分比。逐渐填充的活动棒也可以图象显示您的进展情况。您还可看到目前为止您走过的步数、完成的距离以及消耗的卡路里。

滚动 **My day**(我的一天) 菜单，查看您当日完成的训练以及您在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中创建的任何当日训练计划。您可以打开以前的训练，查看它们的详情。

我的心率



只需以下几步，您便可快速查看您当前的心率，而无需开始训练课。只需拧紧腕带，轻击图标即可看到您当前的心率。

向右滑动即可退出到 Polar 应用程式菜单或按侧面电源按钮退出到主屏幕。

同步

仅适用于与 iPhone 配对的 Polar M600

在您完成一次训练后，M600 上的 Polar 应用程式自动将您的训练及活动数据与 Polar Flow 应用程式同步。不过如您未使用 Polar 应用程式进行训练，且想在 Polar Flow 移动应用程式中查看您的活动数据，您需要使用手动同步功能。您可以通过轻触**Sync(** 同步) 图标实现此操作。。在同步期间 M600 显示 **Syncing** (同步) 并在成功同步后显示 **Completed(** 完成)。

当 M600 上的 Polar 应用程式与此移动应用程式同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。

浏览 POLAR 应用程式

打开 POLAR 应用程式

- 按下 M600 的正面按钮(注意，您必须先退出其他应用程式)。

或

- 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单，找到并轻触**Polar**。

或

- 使用语音：

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 说 "Ok Google"。
3. 说“打开 Polar”或“开始训练”。

请见以下说明，了解如何打开 "Ok Google" 语音识别功能，以利用语音浏览 Polar 应用程式。

使用触屏与手腕姿势，浏览 POLAR 应用程式

若要浏览菜单、列表与小结

- 上下滑动屏幕。

或

- 将手腕向内再向外轻快移动。

选择项目

- 轻触图标。

要返回上一步

- 从左向右滑动屏幕。

若需退出 POLAR 应用程式

- 请摇动您的手腕。

使用正面按钮浏览 POLAR 应用程式

- 在 Polar 应用程式菜单中，按下正面按钮打开 **Training**(训练)。
- 在运动内容列表中，按下正面按钮选择屏幕上的运动内容图标。
- 训练期间，按下正面按钮手动记圈。
- 在训练期间，长按正面按钮可暂停训练。
- 在暂停模式中，长按正面按钮可停止训练。
- 训练后在小结视图中，按下正面按钮可打开 Polar 应用程式菜单。

使用语音浏览 POLAR 应用程式

您也可使用语音浏览 Polar 应用程式。但首先您要在您的智能手表上开启 “Ok Google” 语音识别。

开启 “OK GOOGLE” 语音识别

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings (快速设定) 菜单。
3. 轻触设定图标。
4. 找出并轻触 **Personalization(个性化)**。
5. 轻触开启 **“Ok Google”检测** (开关会变蓝)。

开始训练

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 说 "Ok Google"。
3. 通过说“开始跑步”或“开始骑自行车”开始训练。

   或

   通过说“开始训练”打开运动内容列表，找出并轻触您想进行的运动以开始训练。

若要暂停训练

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 说“停止跑步”或“停止骑自行车”。

利用 POLAR 应用程序进行训练

在 M600 上使用 Polar 应用程式可让您充分利用这款专门针对运动而设计的智能手表。

通过以下链接了解有关如何使用 M600 上的 Polar 应用程式进行训练的详细信息：

- 佩戴 M600
- 开始训练
- 训练期间
- 暂停/停止训练
- 训练后

佩戴 M600

针对运动而设计的智能手表内置心率传感器，该传感器可通过手腕测量心率。为了准确测量基于手腕的心率，您需要将表带紧贴地佩戴在手腕上并紧挨着腕骨后方，让显示屏朝上。传感器必须接触皮肤，但表带不应过紧，避免阻碍血液流动。



未进行训练时您应将表带放松些佩戴，就像您佩戴普通的手表。不过在训练时应佩戴得紧些以确保您从手腕获得准确的心率读数。如果您的手腕皮肤上有刺青，由于刺青可能影响准确读数，应避免将传感器直接放置在它的上面。

如果您的手与皮肤容易变凉，建议让传感器位置下方的皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身！

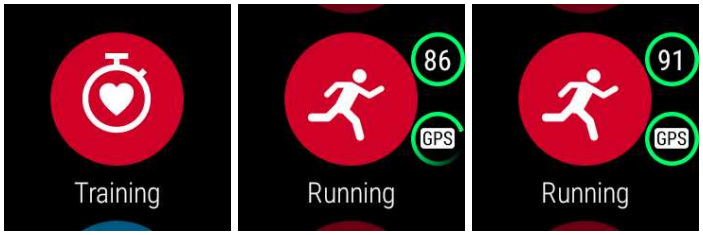
在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难，或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动，我们建议使用带有胸带的 Polar 心率传感器以准确测量您的心率。参见将 Polar 应用程式与心率传感器配对了解更多信息。

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉)，但都不如测量心率可靠。它是受内在和外在因素影响的客观数据，这意味着您可以获得关于您的身体状态的可靠测量数据。

开始训练

参见浏览 Polar 应用程式了解浏览此程式的其他方式。

开始训练



1. 按下 M600 的正面按钮打开 Polar 应用程式。请注意，您必须先退出其他应用程式。
2. 按下正面按钮打开 **Training**(训练) 以及查看运动内容列表。
3. 将您的手腕轻快地向内或向外移动可滚动运动内容列表，及查看您想使用的某项内容。保持在这种训练前准备模式直至 M600 发现您的心率与 GPS 卫星信号(如适用于您的运动)，以确保您的训练数据准确无误。

   当检测到心率时，心图标开始显示心率。

   如运动内容支援 GPS 追踪，则会显示 GPS 图标。如需接收 GPS 卫星信号，请到户外并远离高层建筑与较高的树木。为了获得最佳的 GPS 功能，将 M600 佩戴在手腕上，让显示屏朝上。让它保持在您面前的水平位置上，离开您的前胸。在搜索期间让您的手臂保持静止，并将其处于高于您的前胸的位置。静止站立并保持这一姿势直至 M600 发现卫星信号。

   鉴于 M600 上的 GPS 天线位置，建议佩戴 M600 时不要让显示屏位于手腕下侧。如将它设置在自行车的车把上，请确保显示屏朝上。有关 GPS 的更多信息，参见 GPS。

   在发现 GPS 信号后，GPS 周围的绿色圆圈将停止旋转。

4. 如需开始训练，请根据您所选择的运动内容按下正面按钮。

请注意，如您希望在训练数据中查看基于心率测量的信息，您需允许 M600 的 Polar 应用程式追踪您的位置并测量您的心率。

启用/禁用权限

1. 导航至 Settings(设定) 菜单，找出并轻触 **Apps**(应用程式)。
2. 轻触 **System Apps**(系统应用程式)。
3. 滚动列表，找到并轻触 **Polar**。
4. 轻触 **Permissions**(权限)。
5. 轻触 **Location**(位置) 或 **Sensors**(感应器)，在允许(开关为蓝色) 和不允许(开关为灰色) 应用程式追踪该信息之间来回切换。

参见训练期间了解有关训练时 Polar 应用程式可向您显示哪类信息的详情。

开始有目标的训练

您可以在 Polar Flow 应用程式或网络服务中计划您的训练并创建个人训练目标。请注意，在您可以使用训练目标前，您必须将其同步至 Polar 应用程式。查看同步了解更多信息。在训练期间，Polar 应用程式将指导您实现您的目标。

用为今天计划的目标开始训练

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 Polar 应用程序。
2. 轻触 **Training**(训练) 系统将提醒您开始实现您设定的当日训练目标。
3. 轻触核取标记图标。
4. 找出并轻触训练期间您想进行的运动内容。

或

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 Polar 应用程式。
2. 进入 **My day**（我的一天）。
3. 找出并轻触您的训练目标。
4. 找出并轻触训练期间您喜欢进行的运动项目。

用为另一天计划的目标开始训练

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 Polar 应用程序。
2. 轻触**Training（训练）**或按下正面按钮可打开运动内容列表。
3. 从右向左滑动一次可打开为过去 7 天、今天和未来 7 天计划的训练目标列表。
4. 找到并轻触您想要执行的训练目标。
5. 然后找到并轻触您首选的运动以开始记录您的训练。

用“我的最爱”目标开始训练

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 Polar 应用程序。
2. 轻触**Training（训练）**或按下正面按钮可打开运动内容列表。
3. 从右向左滑动两次可打开您已添加至“我的最爱”的训练目标列表。
4. 找到并轻触您想要执行的“我的最爱”训练目标。
5. 找到并轻触您的首选运动，开始记录您的训练。

训练中

训练视图

浏览训练视图

- 上下滑动屏幕。

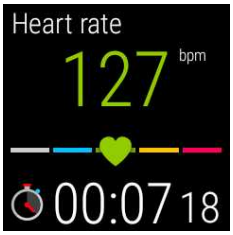
或

- 将手腕向内再向外轻快移动。

观看如何在训练期间使用 Polar 应用程式的相关视频教程。

您在训练视图上看到的信息取决于您对所选的运动内容的编辑。您可以在 Polar Flow 应用程式或 Polar Flow 网络服务中对每项运动内容进行设置。

例如，训练视图可提供以下信息：



您的当前心率
心率 ZonePointer
训练时长



到目前为止训练期间完成的距离
您当前配速
当日时间
到目前为止在训练期间消耗的卡路里

自动记圈视图

适用于当您在所选的运动内容中已打开自动记圈时。有关如何更改运动内容设置的更多信息，请参见Polar支持页面中 Polar Flow网络服务的运动内容或Polar Flow应用程式的运动内容。

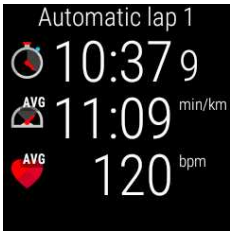
查看自动记圈视图

- 在训练视图中向左滑动。

查看之前的记圈

- 将记圈视图向上滑动。

根据自动记圈设置，记圈视图将显示：



每圈时长或每圈距离
平均速度或配速
平均心率

训练期间功能

您可以在训练期间手动标记每一圈。

标记每一圈

- 按下正面按钮。

标记第一个手动记圈，将为您的 Polar 应用程式创建一个手动记圈视图(以用于该训练课)。

您还可以使用自动记圈设置。在 Polar Flow 网络服务中的**基本信息**下编辑运动内容设置，将**自动记圈**设置到每圈距离或每圈时长。如果您选择每圈距离，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择每圈时间，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

您可以在训练期间避免显示屏关闭。

保持显示屏开启

1. 从屏幕上方向下滑动。

   如果您在训练期间通过与 M600 配对的手机或 Google Play 音乐播放应用程式听音乐，那么您将首先看到音乐控制视图。然后您需要向左滑动，找到**Backlight**(背光灯) 视图。

2. 在当前训练期间，点击此打叉的灯泡图标，打开 **Backlight ON** (启用背光灯)。

每次训练，您都需要单独启用背光灯。

在训练期间保持显示屏开启会大大减少您的 M600 的电池运行时间：自动屏幕亮度状态下，运行时间平均减少到 5 个训练小时；在屏幕对比度达到最高的状态下，运行时间可能减少到 3 个训练小时。

您可以在训练期间关闭 Polar 应用程式的触屏。

关闭触屏

1. 从屏幕上方向下滑动。
2. 向左滑动，找到**Screen lock**(锁屏) 视图。
3. 在当前训练期间，轻触开锁图标，打开 **Screen lock ON**(启用锁屏)。

每次训练，您都需要单独启用锁屏。

Screen lock ON(启用锁屏) 只关闭 Polar 应用程式的触屏。您仍可将手腕向内再向外轻快移动来卷动训练视图、自动或手动记圈视图，这取决于您锁屏时打开的视图。

您仍可使用触屏来浏览智能手表，只需先按下侧边电源按钮退出 Polar 应用程式。点击 M600 的主页屏幕上的**Recording on(启用记录)** 卡或按下您的 M600 的前方按钮，您可返回到锁定的 Polar 应用程式视图。

解锁触屏

1. 点击已锁屏幕的任意位置您将在屏幕顶部看到锁定图标和文字**Swipe down** (向下滑动)。
2. 从屏幕上方向下滑动。
3. 轻触锁定图标打开**Screen lock OFF**(关闭锁屏)。

如果您在训练期间通过与 M600 配对的手机或 Google 音乐播放应用程式听音乐，则您可以在训练期间控制音乐而不退出 Polar 应用程序。

控制音乐播放

- 从屏幕上方向下滑动，找到音乐播放控制。

参见 Wear OS by Google 帮助网站的说明，了解如何在 M600 上听音乐而无需携带手机。

使用阶段性训练目标，您可跳过训练阶段。

跳过训练阶段

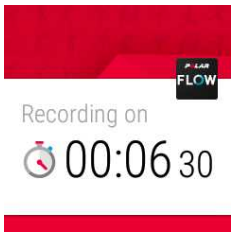
1. 在训练目标视图中，从屏幕底部向上滑动，可看到训练目标中列有不同的阶段。
2. 点击左侧的下一个图标，可跳过当前阶段。

若要在不停止训练的情况下退出 Polar 应用程式

- 按下 M600 的侧边电源按钮

或

- 请摇动您的手腕。



当您在训练期间退出 Polar 应用程式时，您将看到 **Recording on**（记录中）的提示。您可以通过下滑操作或按下侧边电源按钮来隐藏该提示。现在您可以像平常一样浏览和使用 M600 了。

若要返回训练

- 从主屏幕底部向上滑动，查看并轻触**Recording on**（记录中）这一提示。

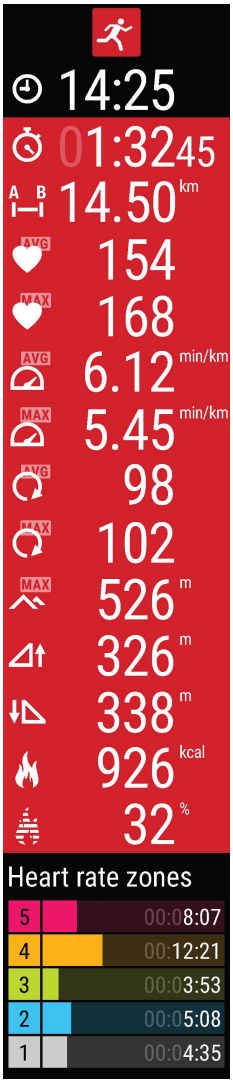
或

- 按下 M600 的正面按钮。

训练期间的训练总结

若要查看训练总结视图

- 向左滑动。训练总结视图位于最右侧。

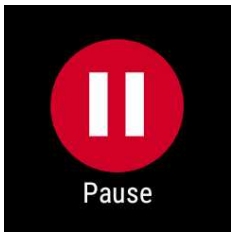


根据您采用的运动内容，Summary(总结) 视图将显示以下部分或全部信息

当日时间
训练时长
完成的距离(如适用于您的运动)
平均心率
最大心率
平均速度/配速(如适用于您的运动)
最大速度/配速(如适用于您的运动)
平均步频/踏频
最大步频/踏频
最大高度
上升公尺/英尺数)
下降公尺/英尺数)
卡路里消耗
自脂肪支出的卡路里百分比
不同心率区所耗时间

暂停/停止训练

若要暂停训练



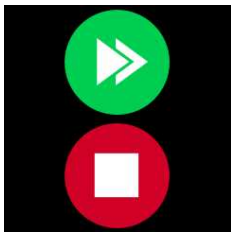
- 长按正面按钮

或

- 在训练视图中向右滑动，找出并轻触暂停图标。

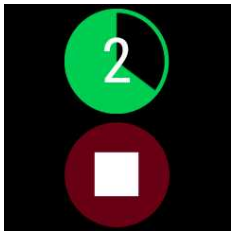
通过向左滑动您可以在暂停模式中看到训练总结。

恢复暂停的训练



- 轻触绿色箭头图标。

停止训练



- 在训练期间或在暂停模式中，长按正面按钮直至绿色计时器一直倒数。

或

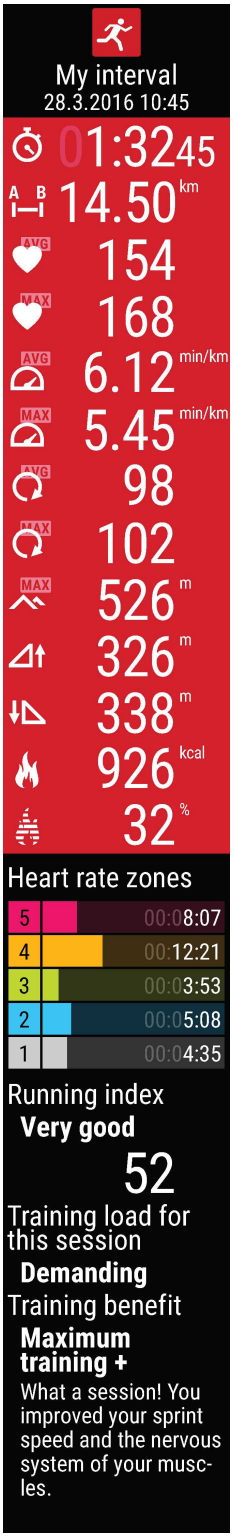
- 在暂停模式中，轻触并按住红色停止图标可结束记录。

训练后

利用 Polar 应用程式、Polar Flow 应用程式以及 Polar Flow 网络服务获得有关您的训练的即时分析，深入了解您的训练。

M600 上的训练总结

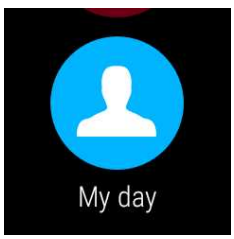
在每次训练后，您将在您的手表上收到您的即时训练总结。



总结中显示的信息取决于运动内容。可提供的细节包括：

时间长度：训练时长
距离(如适用于您的运动) ：指训练中已完成的距离。
平均心率：指训练期间您的平均心率。
最大心率：指训练期间您的最大心率。
平均配速/速度(如适用于您的运动)：指训练时的平均配速/速度。
最大配速/速度(如适用于您的运动)：指训练时的最大配速/速度。
平均步频/踏频：您在训练期间的平均步频/踏频。
Maximum cadence(最大步频:您在训练期间的最大步频/踏频。
最大高度：您在训练期间的最大高度。
上升公尺/英尺数训练期间的上升公尺/英尺数。
下降公尺/英尺数：训练期间的下降公尺/英尺数。
卡路里：指训练期间消耗的卡路里.
燃烧脂肪占卡路里的百分比：在锻炼期间从脂肪支出的卡路里，表达为锻炼期间燃烧的总卡路里的百分比。
心率区：指在不同心率区花费的训练时间。
跑步指数：您的跑步成绩等级与数值。从章节 Running Index 了解更多。
训练负荷：指训练时您的努力程度计算值。
训练效益：指有关训练的有效性反馈。

您可以稍后在 **My Day(** 我的一天) 中查看您的训练总结。





于稍后查看您的训练总结

1. 按下正面按钮打开 Polar 应用程式。
2. 向上滑动并轻触 **My day**(我的一天)。
3. 向下滑动可查看当天的训练。
4. 在总结视图中轻触您想查看的训练。

在 Polar 应用程式中您仅可查看当天的训练总结。在 Polar Flow 应用程式或网络服务中您可以查看您的完整训练记录与更详细的分析。

POLAR FLOW 应用程式中的训练数据

每次训练后在您的手机上一目了然地分析您的训练数据。在您完成一次训练后，M600 上的 Polar 应用程式自动将训练数据与 Polar Flow 应用程式同步。

如需了解更多信息，请参见Polar 应用程式与服务以及同步。

POLAR FLOW 网络服务中的训练数据

在 Polar Flow 网络服务中您可以分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。跟踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

如需了解更多信息，请参见Polar 应用程式与服务以及同步。

GPS 功能

M600 有内置的 GPS 功能，可为一系列户外运动提供准确的速度与距离测量。如您使用 Polar 应用程式进行训练，在训练后您可以在 Polar Flow 应用程式与网络服务中的地图查看您的路线。

M600 包括以下 GPS 功能：

- 高度：实时高度测量。
- 距离：训练时与训练后完成的准确距离。
- 速度/配速：训练时与训练后提供的速度/配速准确信息。

请注意，当 M600 启用电池省电模式时 GPS 停止记录。当电池电量低于 5% 时电池省电模式自动打开。

即使您未通过手腕测量您的心率，为了获得最佳的 GPS 性能，请将 M600 佩戴在手腕并让显示屏朝上。鉴于 M600 上的 GPS 天线位置，建议佩戴 M600 时不要让显示屏位于手腕下侧。如将它设置在自行车的车把上，请确保显示屏朝上。

同步

要在 M600 的 Polar 应用程式、Polar Flow 移动应用程式以及 Polar Flow 网络服务之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如您完成M600 的设置，则您已创建了一个账户。

自动同步训练数据

在您完成一次训练后，M600 上的 Polar 应用程式自动将您的训练及活动数据与 Polar Flow 应用程式同步。若要使用自动同步功能，您需要使用您的 Polar 账户登录至 Polar Flow 移动应用程式，且您的手机需要与 M600 相连。
Android 手机用户：您的手机与 M600 可以通过蓝牙或 Wi-Fi 连接。
iPhone 用户：您的手机与 M600 需要通过蓝牙连接。

如您收到不活动提示或达到您的每日活动目标，Polar 应用程式还会将您的活动数据与 Polar Flow 移动应用程式同步。

当您的活动与训练数据更新至此移动应用程式，数据通过互联网连接也自动与 Polar Flow 网络服务同步。

iPhone 用户注意！ 如您未使用 Polar 应用程式进行训练，且想在 Polar Flow 移动应用程式中查看您的活动数据，您需要使用手动同步功能。

同步更改的设置

您可以在 Polar Flow 网络服务与 Polar Flow 移动应用程式中更改您的 Polar 帐户设置、添加或删除运动内容、创建训练目标并编辑运动内容设定。

在您的手机连接互联网的情况下，您在 Polar Flow 移动应用程序中所做的任何更改都将自动在 Polar Flow 应用程序与 Polar Flow 网络服务之间同步。如您在 Polar Flow 网络服务中进行了更改，这些更改将在下次您打开手机上的 Polar Flow 移动应用程序时同步到此程序。

适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

如 M600 与 Android 手机配对，更改的设置将通过蓝牙或 Wi-Fi 连接从 Polar Flow 移动应用程序自动同步至 M600 上的 Polar 应用程序。

适用于与 iPhone 手机配对的 Polar M600

如 M600 与 iPhone 配对，您需要手动将更改的设置在 Polar Flow 移动应用程序与 M600 的 Polar 应用程序之间进行同步。

手动同步活动数据与更改的设置(针对 IPHONE 用户)

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 **Polar** 应用程式。
2. 向下滑动菜单，找出并轻触 **Sync**(同步)。
3. 在同步期间 M600 手表显示 **Syncing**(同步)并在成功同步后显示 **Completed**(完成)。

查看 Polar 支持页面获取更多有关使用 Polar Flow 应用程式的信息。

查看 Polar 支持页面获取更多有关使用 Polar Flow 网络服务的信息。

计划您的训练

您可以在 Polar Flow 应用程式或 Polar Flow 网络服务中计划您的训练并创建个人培训目标。请注意，在您可以使用训练目标前，需要将其同步至 Polar 应用程式。查看同步了解更多信息。在训练期间，Polar 应用程式将指导您实现您的目标。

- **快捷目标**:选择训练的**时长**、**距离**或**卡路里**目标。例如，您可以选择游泳 30 分钟、跑 10 公里或消耗 500 千卡卡路里。
- **阶段性目标**:您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间隔训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱**:创建目标，并将其添加至 **Favorites**(我的最爱)以便在您想再次实施该目标时轻松访问它。

在 POLAR FLOW 应用程式中创建 TRAINING TARGET(训练目标)

1. 在 Polar Flow 应用程式中，打开**Training(训练)**日历。
2. 轻触右上角的"加号"图标。

快捷目标

1. 从列表中选择**Add quick target(添加快捷目标)**。
2. 选择您是否要设置 **Distance(距离)**、**Duration(时间长度)**或**Calories(卡路里)**作为您的目标。
3. 添加一项**运动**(可选择)，输入**Target name(目标名称)**、**Date(日期)**、**Time(时间)** 和**Notes(注意事项)**(可选择)。根据您所选目标的类型，指定**Distance(距离)**、**Duration(时间长度)**或 **Calories(卡路里)**。
4. 单击 **Create target(创建目标)**将目标添加到您的 Training calendar(训练日历)中。

阶段性目标

您只能在 Polar Flow 应用程式中创建一种间歇式阶段性训练目标。如果您想要创建另一种阶段性目标，您可以在 Polar Flow 网络服务中进行操作。

1. 从列表中选择**Add phased target(添加阶段性目标)**。
2. 添加一项**运动**(可选择)，输入**Target name(目标名称)**、**Date(日期)**、**Time(时间)** 和**Notes(注意事项)**(可选择)。使用滑块选择您是否要 **Start phases automatically(自动开启阶段)**。
3. 从右向左滑动以编辑不同阶段训练目标的设置：

- **热身**：选择基于 **Duration(时间长度)** 或 **Distance(距离)** 来设置阶段，并填入值。
- **间隔**：设置您想要的 **Number of intervals(间隔数量)**，并选择基于 **Duration(时间长度)** 或 **Distance(距离)** 设置 **Work(训练)** 阶段和 **Rest(休息)** 阶段，填入值。
- **缓和**：选择基于 **Duration(时间长度)** 或 **Distance(距离)** 来设置阶段，并填入值。

1. 单击 **Create target(创建目标)** 将目标添加到您的 Training calendar(训练日历)中。

在 POLAR FLOW 网络服务中创建训练目标

1. 转到 **Diary**(日记)，然后单击 **Add**(添加) > **Training target**(训练目标)。
2. 在 **Add training target**(添加训练目标)视图中，选择 **Quick Targets**(快捷目标)或 **Phased**(阶段性目标)。

快捷目标

1. 选择**时长**、**距离**或**卡路里**。
2. 选择 **Sport**(运动)，输入 **Target name**(目标名称)(最多45位数)，**Date**(日期)与 **Time**(时间)以及您想添加的任何 **Notes**(备注)(可选)。
3. 填入**Duration**(时长)、**Distance**(距离)或**Calorie**(卡路里)等目标细节。
4. 单击 **Add to favorites**(添加至我的最爱)，如果您想将目标添加到 **Favorites**(我的最爱)。
5. 单击**Save**(保存)将目标添加到**Diary**(日记)中。

阶段性目标

1. 选择 **Phased**(阶段性)
2. 选择 **Sport**(运动)，输入 **Target name**(目标名称)(最多45位数)，**Date**(日期)与 **Time**(时间)以及您想添加的任何 **Notes**(备注)(可选)。
3. 选择您是否想要 **Create new**(创建新目标)或 **Use template**(使用模板)。
4. 将阶段添加至您的目标。单击 **Duration**(时长)，可添加基于时长的一个阶段。选择每个阶段的 **Name**(名称)与 **Duration**(时长)、**Manual**(手动)或 **Automatic**(自动)开始下一阶段并选择 **强度**。
5. 单击 Add to favorites(添加至我的最爱)，如果您想将目标添加到 **Favorites**(我的最爱)。
6. 单击**Save**(保存)将目标添加到**Diary**(日记)中。

收藏夹

如果您创建了一个目标并将其添加至“我的最爱”，您可将其用作指定目标：

1. 在 **Diary**(日历)中，在您想将某个您最喜爱的目标用作指定目标的训练日上单击 **+Add**(添加)。
2. 单击**Favorite target**(最喜爱的目标)可打开您最喜爱的目标列表。
3. 单击您想使用的“我的最爱”。
4. “我的最爱”作为当日的指定目标添加至您的日记。训练目标的默认指定时间为 18.00/下午 6 点。如果您想更改训练目标的细节，请在 **Diary**(日记)中单击目标，并按照您的喜好对其进行修改。然后单击 **Save**(保存)以更新变更内容。

如果您想将现有的某个“我的最爱”用作训练目标的模板，请按照以下进行操作：

1. 转到 **Diary**(日记)，然后单击 **Add**(添加) > **Training target**(训练目标)。
2. 在 **Add training target**(添加训练目标)视图中，您可看到**Choose from favorites**(从我的最爱中选择)下列出的您最爱的训练目标。

3. 单击您想用作目标模板的我的最爱。
4. 根据您的喜好修改“我的最爱”。在这个视图中编辑目标不会更改最初的“我的最爱”目标。
5. 输入**Date**(日期)与**Time**(时间)。
6. 单击 **Add to Diary**(添加至日记),将目标添加至 **Diary**(日记)。

当您的训练目标已同步至 M600 上的 Polar 应用程式时,您可以在**My day**(我的一天)下面查看当天的训练目标。您还可以通过从 **Training**(训练)下的运动内容列表中向左滑动来查看今天、过去七天和未来七天计划的训练目标。您可通过从 **Training**(训练)下的运动内容列表中向左滑动两次来找到您已列为“我的最爱”的训练目标。

要了解开始有目标的训练的相关说明,请见 开始训练。

在Polar技术支援页面查看更多有关如何在 Polar Flow 应用程式中创建训练目标的信息。

收藏夹

在 **Favorites**(我的最爱)中,您可以储存并管理 Polar Flow 网络服务中您最喜爱的训练目标。您的 M600 上的 Polar 应用程式一次最多可储存 20 个“我的最爱”。您可通过从**Training(训练)**下方的运动内容列表向左滑动来找到 Polar 应用程式上“我的最爱”训练目标。如果您的网络服务中收藏的最爱项目数量超过 20 个,则前 20 项会在同步时转移至 Polar 应用程式中。您可以通过网络服务上的拖放操作改变“我的最爱”的顺序。选择您要移动的“我的最爱”,并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

在 POLAR FLOW 网络服务中管理“我的最爱”训练目标

添加训练目标至“我的最爱“

1. 创建训练目标。
2. 在**保存**您的新训练目标前,请单击☆**Add to favorites**(添加至”我的最爱“)。

目标已添加至“我的最爱”

或

1. 从您的**Diary**(日记)中选择现有目标。
2. 单击☆**Add to favorites**(添加至”我的最爱“)。

目标已添加至“我的最爱”。

编辑“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标☆。显示所有您最爱的训练目标。
2. 点击您希望编辑的“我的最爱”,然后单击 **Edit**(编辑)。
3. 在您完成所有需要的更改后,请单击 **Update changes**(更新变更)。

若要删除一个“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标☆。显示所有您最爱的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从“我的最爱”列表中删除。

参见计划您的训练了解有关如何将某个“我的最爱”用作有计划的训练目标，并参见开始训练了解如何开始有目标的训练。

将 POLAR 应用程式与心率传感器配对

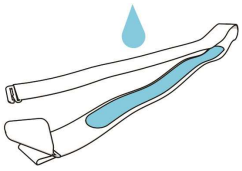
对於一些较难把光学感应器固定於手腕的运动，或该运动会使感应器附近肌肉或肌腱产生压力，我们会建议你使用胸带式的Polar心率传感器以获得较准确的心率数据。

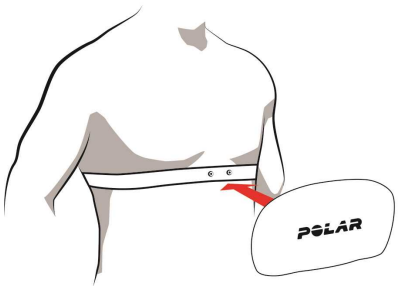
M600 上的 Polar 训练应用程式可兼容于*Bluetooth*®心率传感器，如 Polar H6 和 H7。

Bluetooth® 心率传感器必须配对 Polar 应用程式才能正常工作。配对只需几秒钟，请确保 Polar 应用程式仅接收来自传感器和设备的信号，并让小组训练期间不受干扰。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对操作，以防止其他设备干扰。

将 POLAR *BLUETOOTH*®心率传感器与 M600 上的 POLAR 应用程式配对。

1. 佩戴心率传感器。





- 弄湿胸带的电极区域。
- 将连接器安装到胸带上。
- 调整胸带长度使其松紧程度恰到好处。将胸带缠绕在胸部上，使其刚好位于胸肌下方，并将钩子钩到胸带的另一端。
- 检查湿电极区域是否紧靠着皮肤以及连接器的 Polar 标志是否处于中间朝上位置。

1. 按下正面按钮启动 M600 上的 Polar 应用程式。(您需要先退出其他应用程式。)
2. 轻触 **Training**(训练) 或按下正面按钮可打开 M600 上的运动内容列表。
3. 系统将提示您将 M600 与心率传感器配对。您将看到心率传感器的设备 ID，例如 **Pair Polar H7 XXXXXXXX**(配对 Polar H7 XXXXXXXX) 。
4. 轻触核取标记图标，接受配对请求。

5. 当您的心率传感器与智能手表配对时，您将看到 **H7 connected**(H7 已连接)。心形图标转为显示您的心率，心率周围的圆圈从绿变蓝。

当您使用 Polar Bluetooth® 心率传感器时，Polar 应用程式不会通过您的手腕测量心率。

通过 POLAR 应用程式取消 POLAR*BLUETOOTH*® 心率传感器的配对

1. 访问 flow.polar.com。
2. 单击右上角您的姓名，并选择 **Products**(产品)。
3. 您将看到 **Registered products**(已注册的产品)列表。单击心率传感器旁边的 **Remove**(删除)可取消它与任何其他设备的配对。

每次训练后从胸带上取下连接器，并用流水冲洗胸带。汗液与湿气可使心率传感器一直处于启用状态，因此请记得将它擦干。

POLAR功能

运动内容

运动内容指在 M600 的 Polar 应用程式中您可选择的运动项目。

M600 上的 Polar 应用程式有 7 种默认的运动内容：

- 团体运动
- 跑步
- 力量训练
- 骑自行车
- 游泳
- 其他室内活动
- 其他户外活动

您可以在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务中添加与删除运动内容。您还可以为每项内容服务定义一些具体的设置：例如，您可以为您进行的每项运动创建自定义的**训练视图**并选择训练时希望查看哪些数据：仅心率或仅速度与距离——最符合您以及您的训练需求与要求的选项。

您可以在 M600 的 Polar 应用程式中最多储存 20 项运动内容。Polar Flow 移动应用程式与 Polar Flow 网络服务中的运动内容数量没有设限。

如需了解更多信息，请参见 Polar Flow网络服务中的Sport Profiles (运动内容)或Polar支持页面上Polar Flow应用程式中的Sport Profiles (运动内容)。

请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 Polar 运动内容列表 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 运动内容设置 启用或禁用 Bluetooth 广播。

FLOW 网络服务中的 POLAR 运动内容

M600 上的 Polar 应用程式有 7 种默认的运动内容。您可以从 Polar Flow 网络服务的列表添加与删除运动。您还可以为每项运动内容确定一些具体的设置。

M600 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则列表中前 20 项运动将同步到 Polar 应用程式。您可以通过在 Polar Flow 网络服务中拖放各项运动内容来改变它们的顺序。

添加运动内容

在 Polar Flow 网络服务中：

1. 单击右上角您的姓名/头像。
2. 选择 **Sport Profiles** (运动内容)。

3. 单击 **Add sport profile**(添加运动内容)并从列表中选择一个运动项目。

该项运动便会添加到您的列表中。

在 Polar 技术支援页面查看更多有关如何在 Polar Flow 应用程式中添加与删除运动内容的信息。

编辑运动内容

在 Polar Flow 网络服务中：

1. 单击右上角您的姓名/头像。
2. 选择 **Sport Profiles**(运动内容)。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**Edit**(编辑)。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本

- 自动记圈(可设置成基于时间长度或距离，或关闭)

心率

- 心率视图(每分钟的心跳次数或最高心率值的 %)
- 心率区设置(通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。)如您选择 Default(默认)，则您不能更改心率限值。如您选择 Free(自由)，则可更改所有限值。默认心率区限值根据您的最大心率计算。

速度/配速设置

- 速度/配速视图(km/h 或 min/km)

训练视图

选择训练期间您想在训练视图上看到的信息。对于每种运动内容您一共可以看到八种不同的训练视图。每种训练视图最多有四项不同的数据字段。

在当前的某个视图上单击"铅笔"图标可对其进行编辑，或添加新视图。您可以从以下六类中选择一到四项作为视图内容：

时间	环境	身体测量	距离	速度	步频/踏频
当日时间	高度	心率	距离	速度/步速	跑步步频/骑车踏频
时间长度	上升总计	平均心率	本圈距离	平均速度/步速	平均跑步/骑车踏频
每圈时间	下降总计	最大心率	前圈距离	最大速度/步速	

最后一圈的时间	本圈上升	本圈平均心率	自动记圈距离	本圈平均速度/步速	本圈跑步步频/骑车踏频
上次自动记圈时间	本圈下降	本圈最大心率	上次自动记圈距离	本圈最大速度/步速	本圈最大跑步步频/骑车踏频
自动记圈时间	自动记圈上升	前圈平均心率		前圈最大速度/步速	本圈平均跑步步频/骑车踏频
	自动记圈下降	卡路里		自动记圈平均速度/步速	自动记圈平均跑步步频/骑车踏频
		前圈最大心率		自动记圈最大速度/步速	最大跑步步频/骑车踏频
		心率 ZonePointer		上次自动记圈速度或步速	
		心率区中的时间		上次自动记圈最大速度	
		自动记圈平均心率		前圈平均速度/步速	
		自动记圈最大心率			
		上次自动记圈平均心率			
		上次自动记圈最大心率			

手势与反馈

- 振动反馈(打开/关闭)

GPS 和高度

- GPS 记录速率(高精确度/关闭)

编辑完运动内容设置后，单击 **Save**(保存)。请注意，在您可以使用更改的设置前，需要将其同步至 Polar 应用程式。查看同步了解更多信息。

请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 Polar 运动内容列表 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 运动内容设置 启用或禁用 Bluetooth 广播。

POLAR SMART COACHING 功能

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

M600 上的 Polar 应用程式包括 Polar Smart Coaching 功能：

- 24/7全天候活动追踪
- 智能卡路里
- 训练效益
- 训练负荷
- 跑步计划
- 跑步指数

您可以在 Polar Flow 应用程式或网络服务中查看活动效益详情。

全天候活动监测

M600 上的 Polar 应用程式通过 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。我们建议您将 M600 佩戴在非惯用手以便更准确地跟踪活动。

活动追踪功能保持启用。如果您在 M600 上使用 Polar 手表表面，您可以在主页屏幕上看到您的活动进展情况。

活动目标

Polar 应用程式指引您达到每天的个人活动目标。活动目标依据您的个人数据与活动等级设置而定，在 Polar Flow 网络服务的 Daily Activity Goal(每日活动目标) 设定中您可以看到这设定。登录到 Flow 网络服务，单击右上角您的姓名/头像并进入 Settings(设定) 中的 Daily Activity Goal(每日活动目标) 选项卡。

在“每日活动目标”设置中您可以从三种活动等级中选择最恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域的下方，您可以看到为了实现所选等级的每日活动目标您需要达到的活动水平。例如，如果您是上班族的话，大部分时间是坐着工作，则您在平日应该要进行约四小时的低强度活动。对于在上班时间站立和行走较多的人而言，要求会更高。

活动数据

Polar 应用程式记录您达到每日目标的进度。您可以通过 My day(我的一天) 中的活动棒或在 Polar 手表表面中查看您的活动进展。



在**Polar Activity**时钟画面中，日期和时间周围的圆圈以及时间下方的百分比显示您的每日活动目标进度。当您处于活跃状态时圆圈的填充色为浅蓝色。



在 **Polar Jumbo**时钟画面，当您正在实现每日活动目标时，时钟画面填充色为浅蓝色。



在 **Polar Combo** 手表表面中，如在左边[并存事项]位置中选择了 **Polar > Activity** (Polar > 活动)，您可以看到您的活动累计情况，活动累计情况通过手表表面的边缘填充颜色来显示。您可以通过轻击并按住时钟画面，然后选择**Styles(** 风格)将颜色设置成您喜欢的颜色。您也可以在时钟画面的左下角看到到目前为止您在每日活动目标上进展的百分比。

在 **My Day(我的一天)** 中，您可详细查看一天的积累活动并获得有关如何达到每日活动目标的指南。



- **步数**：您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- **距离**：到目前为止您走过的距离。距离计算是基于您的高度与您所走的步数。
- **卡路里**：显示您在训练、活动和 BMR(基础代谢率：维持生命所需的最少量的新陈代谢活动)消耗的卡路里数。

如您将 Polar Jumbo 设为手表表面，您可通过主页屏幕快速打开活动显示屏。只需轻触浅蓝色的活动图标。

如需了解为您还应做些什么以达到当日的活动目标，当活动数据视图在屏幕上打开时，请轻击活动数据视图。

您将获得在选择低、中或高强度活动时需要活动的时间选项。在建议中，“上”意味着低强度，“散步”意味着中等强度，且“慢跑”意味着高强度。通过如“50 分钟散步”或“20 分钟慢跑”的实际建议，您可选择如何达到您今天的目标。

您将从 Polar Flow 应用程式和 Polar Flow 网络服务中找到更多低、中和高强度活动的示例。

如果您使用 Polar 表面显示，当您达到您的每日活动目标时，您将获得振动提醒。

不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到每日活动量也是如此。Polar 应用程式还可发现您在一天中是否太久未有活动，这种方法可以助您避免一直坐着，从而避免随之带来对健康的不利影响。

无论您为每日活动目标设定了哪一个活动级别，如果您已静止 55 分钟，您会获得一个不活跃提示：**是时候该动一动了！** 并伴随轻微震动。站起来并找出自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。当您开始运动或按下任何按钮时，这些信息会消失。

如果您在五分钟内未活动，您将获得一个不活跃戳记。您可以在 Polar 应用程式中您的每日活动数据下方**我的一天**中查看不活跃戳记。在 Polar Flow 应用程式与网络服务中您还可看到您每天收到的不活跃戳记数量。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

不活跃提示或戳记不会影响您在实现每日活动目标上的进展。

FLOW 网络服务与 FLOW 应用程式的睡眠信息

如需了解有关 M600 上的 Polar 应用程式中睡眠数据的更多信息，请参见 Polar Sleep Plus 章节。

具有全天候活动测量功能的 Polar 设备，可自动检测您几点入睡，什么时候在睡觉以及何时醒来(根据手腕运动)。在夜间 A370 会观察您的动作，对整个睡眠时段中的所有中断情况进行追踪，让您了解自己的实际睡眠时间。睡眠检测基于使用数字 3D 加速度传感器记录您的非惯用手的动作。

追踪您的睡眠以便让您了解自己的睡眠模式，弄清可以改进或改变的地方。比较夜晚平均值并评估您的模式，可帮助发现哪些影响睡眠的、白天所做的事情。您的 Polar Flow 账户中的每周摘要可帮助您评估睡眠-苏醒模式的规律。

Polar Sleep Plus™ 如何测量 – 睡眠追踪的关键组件

- **睡眠时间**：睡眠时间是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。Polar 设备可以观察您的身体运动并检测您何时入睡和睡醒。它还可以检测您在整个睡眠时间内的睡眠中断。

- **实际睡眠**：实际睡眠时间是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。实际睡眠可通过百分比 [%] 和持续时间 [h:min] 表示。
- **中断**：一个正常晚上的睡眠期间会有许多长短不一的中断，您会从睡眠中苏醒。您能否记得这些中断取决于它们的持续时间。中断时间越短，我们越不容易记起。我们可以记起较长的中断，例如下床喝水。
- **睡眠连续性**：睡眠连续性用于说明睡眠的连续程度。睡眠连续性使用 1-5 的数字表示，其中 5 表示非常连续。数值越小，睡眠越零碎。良好的夜间睡眠包含长时间的连续睡眠段，没有频繁中断。
- **自我评估**：除了显示客观的睡眠指标外，Flow 服务还鼓励您每天自我评估睡眠。您可按五级标尺来评价昨晚睡眠的质量：非常差 - 差 - 好 - 好 - 非常好。通过回答这个问题，您将获得关于睡眠持续时间和质量的详细版本的文字反馈。

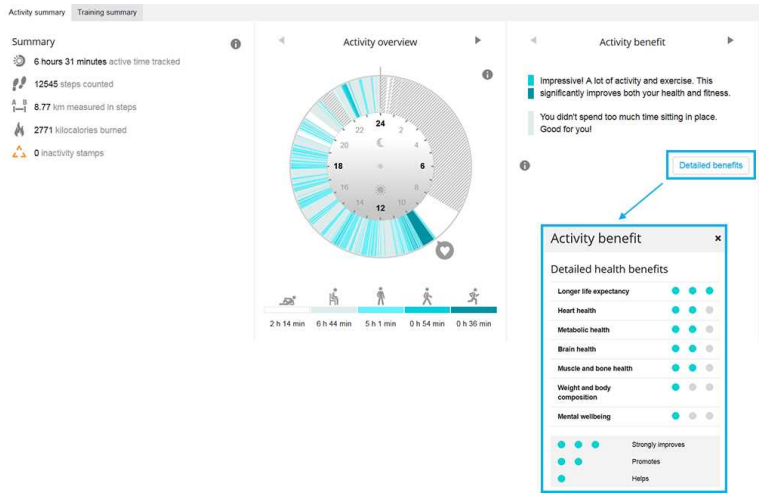
POLAR FLOW 应用程式与网络服务中的活动数据

利用 Polar Flow 移动应用程式，可实时跟踪和分析您的活动数据，并将您的数据从 Polar 应用程式同步至 Polar Flow 网络服务。Polar Flow 网络服务让您能详细地了解您的活动信息。

活动效益

活动效益可向您提供有关保持活跃状态给您带来的健康效益的反馈信息，同时提供长时间坐着给您的健康造成哪些不良影响的信息。这些反馈信息基于一些关于体能活动与坐对健康所产生影响的国际指南与研究。核心理念为：您越活跃，您就能获得更多效益！

Flow 应用程式和 Flow 网络服务均显示每日活动效益。您可以每天、每周或每月查看活动效益。在 Flow 网络服务中您还可以查看有关健康效益的详细信息。



有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

智能卡路里

市场上最准确的卡路里计数器基于您的个人数据计算消耗的卡路里数：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})

- 您的训练或活动的强度
- 个人最大摄氧量(VO2$_{max}$)

卡路里计算基于加速度与心率数据的智能组合。卡路里计算用于准确测量您在训练中消耗的卡路里。

您可以在训练期间查看累计消耗的能量(单位:千卡 (kcal)),也可以在训练后查看消耗的总卡路里数。您还可追踪每日消耗的总卡路里数。

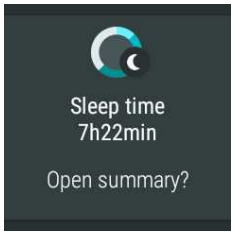
POLAR SLEEP PLUS™

如您在晚上佩戴 M600,该设备上的 Polar 应用程式会追踪您的睡眠情况。它可以检测您入睡和醒来的时间并在 Polar Flow 应用程式与网络服务中收集睡眠数据进行深入分析。这款智能手表在夜间会观察您的手部运动,对整个睡眠时段中的所有中断情况进行追踪,让您了解自己的实际睡眠时间。

要开始使用这一功能,您需要在 Polar Flow 设置中设置您偏好的睡眠时间。然后只需在夜间穿戴 M600。您可以通过[此份支持文件]了解有关 Sleep Plus 功能的更多详情。

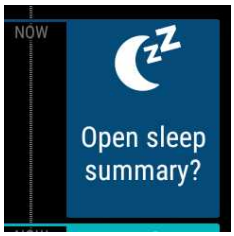
POLAR 应用程式上的睡眠数据

当 M600 检测到您醒来时,您会在这款智能手表上收到一个通知,告诉您睡眠分析已就绪。轻击通知,打开您的睡眠总结。



您可以通过手动方式停止睡眠追踪。

手动停止睡眠追踪



1. 按下 M600 的正面按钮,打开 Polar 应用程序。
2. 向上滑动并轻触 **My day**(我的一天)。
3. 轻击"打开睡眠总结?"卡。
4. 轻击核取标记图标,停止睡眠追踪。

睡眠数据卡与睡眠总结

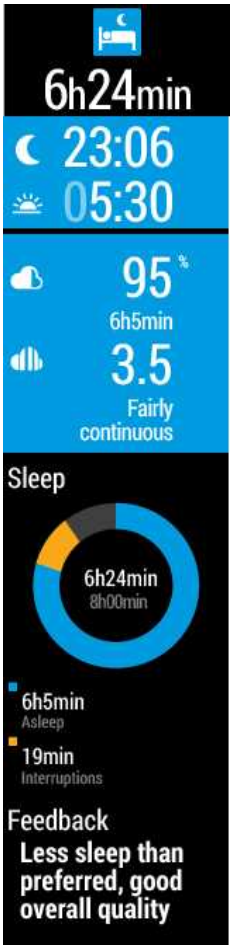
您可以通过**我的一天**查看您的睡眠数据。轻击卡片,查看睡眠总结详情。

睡眠时间
实际睡眠百分比
睡眠连续性

利用睡眠卡，您可对您的睡眠进行评估。利用表情符轻击卡片，打开睡眠评估选项，并轻击您认为最恰当地体现您对昨晚睡眠感受的表情符。

睡眠总结视图显示以下信息：

睡眠总结视图显示以下信息：



睡眠时间：指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。

您入睡的时间。

您醒来的时间。

实际睡眠：指睡眠期间您实际入睡的百分比和持续时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。

睡眠连续性：指对您睡眠时间持续性进行评级(1 级至 5 级) 。

睡眠中断 ：显示相对于您的偏好睡眠时间，您的实际睡眠时间与睡眠中断情况。

睡眠反馈：您获得的反馈信息基于您的睡眠数据、偏好的睡眠时间以及评估睡眠的方式。

POLAR FLOW 应用程式与网络服务中的睡眠数据

在 M600 上的 Polar 应用程式同步后，您的睡眠数据将显示在 Polar Flow 应用程式与网络服务中。Flow 应用程式与网络服务在一晚、一周视图中显示您的睡眠数据。在 Flow 网络服务中，您可以在**日记**中的**睡眠**选项卡下查看您的睡眠情况。您也可以将睡眠数据放入**进展**选项卡下的**活动报告**中。

在 Polar Flow 应用程式与网络服务中，您可以设置**您偏好的睡眠时间**，以定义每晚计划睡多长时间。您可对您的睡眠进行评估。此外，如果所显示的您入睡和醒来的时间不正确，您可以在 Flow 应用程式与网络服务中对其进行编辑。您将收到关于您的睡眠情况的反馈信息，这些信息基于您的睡眠数据、您偏好的睡眠时间以及睡眠评估情况。

通过追踪您的睡眠模式，您可了解它们是否受到您的任何日常生活变化的影响并了解休息、日常活动以及训练之间的恰当平衡关系。

通过此深度指南了解有关 Polar Sleep Plus 的更多信息。

训练负荷

训练负荷是对单个训练课用力程度的文字反馈。训练负荷的计算基于训练中关键能量源(碳水化合物和脂肪)的消耗。

训练负荷的特性，使得不同类型的训练课负荷彼此兼容。例如，您可以将长时间低强度骑行训练负荷与短时间高强度跑步训练课负荷进行比较。为了使训练之间的对比更准确，我们将您的训练负荷转化为预估恢复时间。

每次训练后，您都可以在Polar应用程式的训练总结里看到您的训练负荷的说明。您可以在这里看到不同水平的训练负荷的预估恢复时间：

- **轻微**0-6小时
- **适当**7-12小时
- **费力**13-24小时
- **非常费力**25-48小时
- **极强**超过48小时

进入Polar Flow网络服务可看到详细的训练分析，包括每次训练的更精确的负荷数值。

从M600支持页面了解更多信息。

训练效益

训练效益为您提供每次训练效果的文字反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。**您可以在 Flow 应用程式与 Flow 网络服务上查看反馈信息。**要获得反馈信息，您需要在心率区中一共至少训练 10 分钟。

训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

评估信息	效益
Maximum training+(最强训练+)	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Maximum training(最大训练)	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。
最大和速度训练	非常棒的训练！提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Maximum training(速度和最大训练)	非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。

评估信息	效益
Tempo training+(速度训练+)	在长时间训练中保持着良好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Tempo training(速度训练)	非常好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Steady state training(速度和稳态训练)	很好的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(稳定状态和速度训练)	很好的配速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。
Steady state training +(稳定状态训练+)	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。
稳定状态训练	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Steady state & Basic training, long(稳态和基本训练(长时间))	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Steady state & Basic training(稳态和基本训练)	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和稳态训练(长时间))	很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic & Steady state training(基本和稳态训练)	很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic training, long(基本训练(长时间))	很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic training(基本训练)	做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Recovery training(恢复训练)	非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。

跑步计划

Polar 跑步计划是一个随时可用的个人化的跑步计划，用于帮助您针对跑步比赛而进行训练。不论您是进行 5K 长跑训练还是进行马拉松训练，跑步计划都会告诉您如何训练、训练多少、训练频率。

Polar 跑步计划基于您的体能水平制定，用于确保您以正确的方式进行训练，并避免过度训练。这项计划专门针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。提供针对 5K、10K、半马拉松以及马拉松比赛的跑步计划。通过此处您可了解关于跑步计划的更多信息。

Polar 跑步计划是免费的。登录 flow.polar.com，进入 Polar Flow 网络服务，轻触页面上方的 PROGRAMS(计划)，开始跑步训练。

跑步指数

跑步指数以简单方式监测跑步成绩变化。跑步指数值用来估计有氧跑步的最高成绩，该成绩受有氧适能和跑步成效的影响。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测进展情况。改进意味着以既定步速跑步时消耗的体力更少，或者在既定的体力消耗水平上，您的步速更快。

为接收到最准确的成绩信息，请确保您已经设置 HR_{max} 和 HR_{rest} 值。

当心率传感器正在使用中且 GPS 功能开启时，每次训练期间都会计算跑步指数，适用要求如下:

- 使用的运动内容是跑步类型运动(跑步、路跑、越野跑等)。
- 速度应为 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟

当您开始记录跑步过程时，计数开始。在锻炼过程中，例如您会碰上红灯等诸事，它允许您在一分钟内可以有两次停下或放慢脚步的机会，并且不会打断计数。运动之后，M600 会显示 Running Index 数值并将其存储在运动总结中。

将您的结果与下表相比较。

短期分析

男人

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

女人

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
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

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
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

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max}。参考：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧适能规范：审核。Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

每日的跑步指数可能会有些变化。影响跑步指数的因素有很多。您某天所接收到的数值受跑步环境变化的影响，例如不同的地面、不同的风速风向或温度，此外还有其他因素。

长期分析

单一跑步指数值形成的趋势可用于预测您是否成功跑完特定距离。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合那些以类似于目标成绩的速度和跑步环境获得的跑步指数值。

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	半程马拉松	马拉松
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
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

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	半程马拉松	马拉松
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

心率区

最大心率的 50% 到 100% 之间的范围分为五个心率区。将心率保持在某个心率区内，可以轻松控制锻炼的强度水平。每个心率区都有其自身的主要优点，了解这些优点将帮助您达到锻炼所需的效果。

继续阅读:什么是心率区？ 。

手腕上的步频

手腕上的步频助你在没有步速传感器的情况下获取跑步步频。内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的步频。

以下运动皆可获取手腕上的步频:散步、慢跑、跑步、道路跑步、田径、越野跑、跑台运动以及超马。

如需在训练期间查看您的步频，可访问 Polar Flow 应用程式 > **Sport Profiles(运动内容)** > 轻触您想要编辑的运动内容 > **Change settings(更改设置) / Edit(编辑)** > 并添加**Running cadence(跑步步频)** 至您跑步时所用的运动内容的**Training views**(训练视图) 中。您可以在 Polar Flow 网络服务>**Sport Profiles(运动内容)** > **Edit(编辑)** 中更改运动内容设置。在 M600 的 Polar 应用程式、Polar Flow 应用程式以及 Polar Flow 网络服务中，您可以在训练总结中看到训练结束后您的平均或最大步频。

为获得此功能，您的 M600 的 Polar 应用程式的固件版本必须至少为 1.4，并与 Android 手机配对或您的 M600 的 Polar 应用程式的固件版本必须至少为 2.0，并与 iPhone 配对。

在Polar支持页面查看更多关于在训练中使用跑步步频的信息。

游泳

Polar M600 为10米防水，游泳时可以佩戴。

如果您通过 Polar 应用程式记录游泳训练，那么通过手腕测量心率的工作在水下便可能无法正常进行。但是 Polar 应用程式还是会在您游泳的时候从您的手腕运动中收集活动数据，您也会从您的游泳训练课中获得游泳指标。

请注意，若您在游泳时使用 M600 的佩戴胸带，则 Polar 心率传感器将无法使用，因为蓝牙在水下不工作。

游泳指标[泳池游泳]

游泳指标可以帮您分析每次的游泳训练，并长期追踪您的表现和进步。该指标记录了您的游出距离、时间和速度、划水频率，还可以辨别您的游泳风格。另外，有了SWOLF分数，您可以提高游泳技术。

如需获取最准确的信息，请确保您已经对佩戴 M600 的手作了设定。该设定可以在Polar Flow应用程式中**Devices**(设备) > **Polar M600**下进行，或在Polar Flow网络服务中您的姓名 / 简介图片 > **Products**(产品) > **Polar M600** > **Settings**(设定) 下进行。

游泳指标可在"游泳"和"泳池游泳"的运动内容中获取。如需获取游泳指标，您的 M600 上的 Polar 应用程式版本至少为 2.0。

游泳风格

M600会识别您的游泳风格，计算风格具体指标，并为您的整个训练计算总数。

M600识别的游泳风格：

- 自由式
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳

配速和距离

配速和距离的测量值以泳池长度为基础。因此，如果要获得准确的数据，请确保您的泳池长度设定正确。M600可以识别您的转身，并利用此信息为您计算准确的配速和距离。

划水数

M600会告诉您每分钟内 / 每段泳池长度内您的划水数。该信息可用于进一步发掘您的游泳技巧、节奏和时机。

SWOLF

SWOLF("swimming"和"golf"的缩写) 是一项非直接效率标准。SWOLF的计算就是把您从泳池一端游到另一端所需的时间和划水次数相加。例如，游完这段距离需要 30 秒，并划水 10 下，那么该泳池的 SWOLF 值为 40。通常来说，泳池长度和游泳风格固定的情况下，您的SWOLF值越小效率就越高。

SWOLF是高度个性化的，因此不应与他人的SWOLF分数作比较。不如说它是帮助您提高并磨练技术的个人工具，还可以帮您找到不同风格下的理想效率。

设定泳池长度

设定正确的泳池长度很重要，因为它会影响配速、距离和划水速度的计算，继而影响您的SWOLF 分数。默认的泳池长度为25 米、50 米和 25 码，但是您也可以手动设定长度。可设定的最小长度值为 20 米/码。

您在预训练模式中，也就是您滚动 M600 上的运动内容列表并显示了“游泳”或“泳池游泳”的内容后，您可以看到泳池长度。根据以下说明，从那里开始更改。

如需更改泳池长度

1. 滚动 M600 上的运动内容列表，找到“游泳”或“泳池游泳”运动内容。
2. 点击运动图标旁的泳池图标。
3. 轻触某个预先设定的泳池长度。或者，如果您希望定制泳池长度，请轻触**Customize**(定制)。您可以将泳池长度设定在 50 到 250 米/码之间。轻触您想使用的长度。您还可以通过轻触列表顶部的**Pool length (m/yd)**(泳池长度(米/码))更改泳池长度，然后轻触您想使用的单位。

在Polar支持页面查询如何在您手机上为 M600 添加新运动内容。

如需开始游泳训练

1. 按下 M600 的正面按钮，打开 Polar 应用程序。
2. 轻触 Training(训练)或按下正面按钮可打开运动内容列表。
3. 滚动运动内容列表，找到**Swimming**(游泳)或**Pool swimming**(泳池游泳)。
4. 检查泳池长度是否正确(显示在屏幕上)。
5. 按下正面按钮开始记录您的训练课。

您可以在 Polar Flow 移动应用程式或网络服务中定制训练过程中显示在 M600 上的内容。

训练后，您可以在 Polar Flow 应用程式或 Polar Flow 网络服务中查看详细的游泳过程分解。

设置

存取设定

您可以在 Settings(设定)应用程式中查看并编辑 M600 智能手表的设定。

打开 SETTINGS(设置)

1. 按下侧边电源按钮打开应用程式菜单。
2. 找到并轻触 **Settings**(设置)。

或

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings(快速设定)菜单。
3. 轻触设定图标。

屏幕设定

调整屏幕的亮度

1. 导航至 Settings(设定)应用程式，找到并轻触 **Display**(显示)。
2. 轻触**Adjust brightness**(调节屏幕亮度)。
3. 选择并轻触所需的亮度。

您可以通过调暗手表屏幕的亮度来延长电池的使用寿命。

打开/关闭 ALWAYS-ON SCREEN(保持启用屏幕)

您可选择是否想让屏幕暗淡地显示时间，或未使用手表时将屏幕完全关闭。

通过 M600 更改设定

1. 导航至设置应用程式，找到并轻触 **Display**(显示)。
2. 轻触**Always-on screen**(始终启用屏幕)在始终启用屏幕设定开启(开关为蓝色)和关闭(开关为灰色)之间来回切换。

通过手机更改设定

1. 打开 Wear OS by Google 应用程式。
2. 轻触设定图标。

   Android 手机用户：找到并轻触在**Device settings**(设备设定)下方的**M600**。

3. 使用开关打开或关闭 **Always-on screen**(始终启用屏幕)。

如 Always-on screen(保持启用屏幕)关闭，且 M600 的屏幕是黑色的，您可以通过轻触屏幕并在您前方迅速抬高这款智能手表或通过按下侧边电源按钮**恢复屏幕**。

如果在您在不使用 M600 手表时将其屏幕关闭，将延长电池的使用寿命。

打开/关闭锁屏功能

当您未佩戴 M600 时，您可以打开自动锁屏功能。您可以通过设定您的锁屏模式，或输入PIN码或密码来解锁屏幕。

打开锁屏功能

1. 导航至设置应用程式，找到并轻触 **Personalization**(个性化)。
2. 轻触**屏幕锁定**。
3. 您可以选择**模式**、**PIN**、**密码** 或者**无**(关闭)。
4. 根据屏幕上的指示创建您的锁屏模式、PIN或密码。

当自动锁屏功能打开时，您还可以**手动锁定屏幕**：

1. 导航至设置应用程式，找到并轻触 **Personalization**(个性化)。
2. 轻触**Lock screen now**(现在锁屏)。
3. 通过轻触核取标记图标进行确认。

关闭锁屏功能

1. 导航至设置应用程式，找到并轻触 **Personalization**(个性化)。
2. 轻触**Screen lock Automatic**(自动锁屏)。
3. 设定您的锁屏模式，或输入PIN或密码。
4. 找到并轻触**None**(无)。
5. 通过轻触核取标记图标确认关闭自动锁屏。

关闭/打开触摸屏

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600。

您可启用触摸锁功能，以便在不希望显示屏响应触摸的情况下(例如在水中) 关闭智能手表触摸屏。

要打开触摸锁

1. 从主屏幕顶部向下滑动
2. 轻触设置图标。
3. 轻触**显示屏**。
4. 轻触**触摸锁**。
5. 通过轻触复选标记图标，确认启用触摸锁。

要关闭触摸锁

- 按下侧面电源按钮。

调整字体大小

如果您想调整字体大小，您可以更改 M600 屏幕上的文字大小。

1. 导航至 Settings(设定)应用程式，找到并轻触 **Display**(显示)。
2. 轻触**Font size**(字体大小)。
3. 您可以在 **Small**(小)与 **Normal**(一般)之间选择。轻触您喜欢的字体大小以打开它。

在 M600 屏幕上缩放

如果您在 M600 屏幕上看东西感到吃力，您可以打开放大功能

1. 导航至 Settings(设定)应用程式，找到并轻触**Accessibility**(可使用性)。
2. 轻触 **Magnification gestures**(放大手势)。
3. 通过轻触核取标记图标进行确认。

当您启用了放大功能时，您可以**通过轻触屏幕三次**来**放大**与缩小 M600 屏幕。

时钟画面设置

您可更改手表表面以配搭你的风格。

通过选择 "Polar Combo"(默认的手表表面)、“Polar Activity”或“Polar Jumbo”作为您的手表表面，当屏幕处于活动状态时，您可以在主屏幕看到您的日常活动的进展情况。



通过 M600 更改手表表面

1. 请在主屏幕上从右向左滑动。
2. 轻触 **+Add more watch faces** (添加更多时钟画面)来打开 M600 上可选的时钟画面列表。
3. 轻触选择您想使用的时钟画面。

您可以轻松换到最近使用的时钟画面：只需在开启的主屏幕上从右向左滑动，打开最近使用过的时钟画面列表，然后找到并轻触您想选择的一款。

通过手机更改手表表面

1. 打开 Wear OS by Google 应用程式。
2. 从 **Watch faces**(手表表面)下方选择一个手表表面或轻触 **More**(更多)，查看更多选项。
3. 轻触您想使用的手表表面。

*Android 手机用户：您可以使用第三方应用程式获得更多手表表面选择。在手机上的 Wear OS by Google 应用程式，轻触 **Watch faces**(手表表面)旁边的 **MORE**(更多)，然后轻触菜单底部的 **Get more watch faces**(获得更多手表表面)。*

您还可以从智能手表上的 Google Play Store 商店下载新的时钟画面到您的 M600 上。

如需为您的 M600 获取更多时钟画面

1. 请在主屏幕上从右向左滑动。
2. 轻触**+Add more watch faces** 打开您的 M600 上的默认时钟画面列表。
3. 在列表底部，轻触 **Get more watch faces**(获取更多时钟画面) 打开 Google Play 应用程式。
4. 滚动可选时钟画面列表。
5. 轻触某个时钟画面查看更多相关信息。
6. 轻触**Install** (安装) 以下载新的时钟画面到您的 M600 上。

时钟画面并存事项

在某些时钟画面上，您可以看到来自 M600 中不同应用程式的可执行信息。如果时钟画面支持这类第三方并存事项，您就可以更改您在时钟画面上看到的信息。

如需添加时钟画面并存事项

1. 长触主屏幕以打开时钟画面并存事项设定
2. 轻触**Data**(数据)。
3. 轻触某个并存事项位置。
4. 滚动并存应用程式列表，轻触并选择您想使用的一项。某些应用程式会有更多项目可供选择：滚动可选项目列表，轻触并选择您想使用的一项。
5. 对每个并存事项位置都重复这两步操作。
6. 按下侧边电源按钮退出定制模式。

电池省电模式

在电池省电模式下，M600 的某些活动将减少，以延智能手表的电池寿命。电池省电模式将限制以下内容：

- 振动
- 位置服务
- Wi-Fi 和移动使用率
- 数据和应用更新
- 息屏提醒

要打开/关闭电池省电模式

1. 从主屏幕顶部向下滑动
2. 轻触设置图标。
3. 轻触**系统**。
4. 轻触**电池省电模式**，在打开 (开关为蓝色) 和关闭 (开关为灰色) 间切换。
5. 通过轻触复选标记图标，确认打开电池省电模式。

M600 上的通知设定

您可以更改设定，调整通知预览在您的 M600 屏幕上的显示时长。

如需更改通知预览设定

1. 导航至设置应用程式，查找并轻触 **Notifications**(通知)。
2. 轻触**Notification previews**(通知预览)。
3. 轻触选择您想使用的设定。您可以选择**High**(高度，即总是显示)、**Normal**(常规，即显示5秒)或**Off**(关闭，即从不显示)。

您可以通过打开"勿扰模式"来关闭所有通知。

如需打开 M600 上的"勿扰模式"

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings (快速设定)菜单。
3. 轻触"勿扰模式"图标。

了解如何在晚上等某些时间通过启用剧院模式关闭所有通知以及显示屏。

即使在"勿扰模式"下，您也可以更改同意显示的通知类型设定。

如需编辑"勿扰模式"

1. 导航至设置应用程式，查找并轻触 **Notifications**(通知)。
2. 轻触 **Do not disturb unless...**(请勿打扰除非.....)
3. 轻触选择您想使用的设定。当以下情况出现时您可以选择被打断，如**我的最爱来电**、收到**提示**、日常表上有**活动**或者您之前设定的**闹钟**响起。

来自配对手机的通知

您在配对手机上看到的很多信息也会显示在 M600 上。M600采用您在手机上为应用程式设定的通知设定。如果您允许某项应用程式在您的手机中显示通知，则您的智能手表也会收到该通知。您的手表在收到通知时仅会振动，不会发出声音。当您取消智能手表上的某个通知时，您的手机也会取消此通知；反之亦然。

您还可以决定手机中有哪些应用程式可以发送通知到 M600。

如需阻止应用程式

1. 在手机上打开 Wear OS by Google 应用程式，并轻触 Settings(设置)图标。
2. 轻触 **Block(ed) app notifications**(封锁/已封锁的应用程式通知)
3. **在 Android 手机上**：轻触加号图标，并从列表中选择任一应用程序，将其添加到阻止列表中。
   在 iPhone 手机上：轻触 **+ Add apps to block list**(+添加应用程式至封锁列表)，并从列表中选择任一应用程式，将其添加至封锁列表中。若要保存更改，轻触 **DONE**(完成)。

取消封锁某个应用程式

1. 在手机上打开 Wear OS by Google 应用程式，并轻触 Settings(设置) 图标。
2. 轻触 **Block(ed) app notifications**(封锁 / 已封锁的应用程式通知)
3. **在 Android 手机上**：轻触您想取消封锁的应用程式旁边的 X。
   在 iPhone 手机上：轻触您想从封锁应用程式列表中删除的应用程式旁边的 **EDIT**(编辑) 与 **UNBLOCK**(取消封锁)。最后，轻触 **DONE**(完成)。

要调整通知振动强度

1. 导览至“设置”应用。
2. 轻触**应用与通知**。
3. 轻触**振动模式**。
4. 选择振动强度：**标准**、**长时间**或**双倍强度**。

查看手机用户手册了解关于应用程序通知设置的更多信息。

仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600

当您的Android手机连接到 M600 时，您可以将手机设为静音，这样在这两个装置上的提醒与来电都不会产生震动。您仍可在手机上查看通知。

将所连接的手机设定为静音

1. 在手机上打开 Wear OS by Google 应用程式，并轻触 Settings(设置) 图标。
2. 在**General** (通用) 设定下方，使用开关开启**手表佩戴过程中手机调为静音**功能。

日期与时间设定

您可以在 M600 上手动设置日期与时间，或与手机和网络自动同步日期与时间*。

更改日期与时间设定

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，找出并轻触 **System**(系统)。
2. 轻触 **Date & time** (日期和时间)。
3. 轻触 **Automatic date & time**(自动同步日期与时间)。
4. 选择并轻触您想使用的方式：

- **与手机同步**
- **与网络同步**：如果您选择该选项，您还可以选择采用24小时制或12小时制的时间格式。
- **OFF**(关闭)：如果您选择该选项，轻触**Set date**(设定日期) 和**Set time**(设定时间) 进行手动设定。在这里，您还可以选择采用 24 小时制或 12 小时制的时间格式。

在相同的日期与时间菜单中，您还可选择通过手机同步时区或进行手动设置。

**仅适用于与 Android 手机配对的 Polar M600*

飞行模式

在飞行模式中，M600 的蓝牙与 Wi-Fi 连接关闭。您仍可使用此智能手表的某些基本功能，例如，您可使用 Polar 应用程式以及基于手腕的心率监测功能进行训练。但您不能利用 Polar Flow 移动应用程式同步数据，也不能将 M600 与任何无线配件一起使用。

打开/关闭飞行模式

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入 Quick settings (快速设定) 菜单。
3. 轻触飞行图标。

或

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，找出并轻触 **Connectivity**(连接)。
2. 滚动列表查找**Airplane mode**(飞行模式)。
3. 轻触**Airplane mode** (飞行模式) 在飞行模式开启 (开关为蓝色) 和关闭 (开关为灰色) 之间来回切换。

剧院模式

在剧院模式中，M600 的屏幕与所有通知将暂时关闭。即使您转动手腕或触摸屏幕，屏幕也不会亮起。

打开剧院模式

1. 请确保您的 M600 显示屏处于启动状态且您当前处于主屏幕上。
2. 从屏幕顶端向下滑动进入Quick settings (快速设定) 菜单。
3. 轻触**剧院模式**图标。

关闭剧院模式

- 按下侧边电源按钮

权限

您可以定义 M600 上各种应用程式允许使用的信息。

编辑权限设定

1. 导航至 Settings(设定) 应用程式，找到并轻触 **Apps**(应用程式)。
2. 轻触**System Apps**(系统应用程式)。
3. 滚动列表，找到并轻触您想编辑其权限内容的应用程式或服务。
4. 轻触**Permissions**(权限)。
5. 轻触不同权限，在开启权限 (开关为蓝色) 和关闭权限 (开关为灰色) 之间来回切换。

语言设置

在设定期间您可选择用于 M600 的语言。您可选择以下语言之一：

- 广东话(香港)
- 丹麦语
- 荷兰语
- 英语(美国、英国)
- 芬兰语
- 法语(法国、加拿大)
- 德语
- 印度尼西亚语
- 意大利语
- 日语
- 韩语
- 中文(台湾)
- 挪威语(巴克摩)
- 波兰语
- 葡萄牙语(巴西)
- 俄语
- 西班牙语(美国、西班牙、拉美)
- 瑞典语
- 泰语
- 土耳其语
- 越南语

请注意，您的智能手表最终会将您的语言设定复制到手机。换句话说，即如您在 M600 上选择了不同于您的手机上的语言，M600 智能手表将变更成采用您的手机语言。除非 M600 不支持您的手机语言。在这种情况下，您的智能手表将通知您，您的语言配置未得到支持。但您仍可以在您的智能手表上使用不同的语言。

如需更改您的 M600 上的语言

- 请更改您的配对手机所使用的语言。

M600 上的 Polar 应用程式不支援 Wear OS by Google 操作系统所使用的某些语言。因此，如您选择在 M600 上使用其中一种不支援的语言，您的智能手表上的 Polar 应用程式的语言将为英语(美国)。

除了英语(美国)，在 Polar 应用程序中其他受支持的语言为：

- 荷兰语
- 丹麦语
- 芬兰语
- 法语(法国)
- 德语
- 印度尼西亚语
- 意大利语
- 日语
- 韩语
- 挪威语(巴克摩)
- 波兰语
- 葡萄牙语(葡萄牙)
- 俄语
- 西班牙语(西班牙)
- 瑞典语
- 土耳其语

重启与重置

与其他电子设备类似，我们建议不时关闭 M600。

如您在使用 M600 时遇到问题，可以尝试重启。重启 M600 智能手表不会删除产品的任何设定或个人数据。

重启 M600

1. 导航至 Settings(设定)应用程式，找出并轻触 **System**(系统)。
2. 轻触**Restart**(重启)。
3. 通过轻触核取标记图标来确认重启。

或

- 长按侧边电源按钮直至 Polar 标志出现。

有时重启您的电子设备并不能解决问题。例如，如果您在 M600 与手机之间重建被断开的连接时遇到问题，并且先尝试了我们推荐的其他故障排除技巧，但还是无法解决问题，您可以取消 M600 与您手机的配对，将 M600 重置为出厂设定。

请注意，重置会将 M600 上的所有个人数据与设置清空，您需要重新设置 M600 才可供您个人使用！

要将 M600 重置为出厂设置，需要取消智能手表与手机的配对并根据以下说明重置 M600。

Android 手机用户

若要取消 M600 与您手机的配对并重新设置 M600

1. 在手机的 Wear OS by Google 应用程序中，打开 **Settings**（设置）。
2. 在 **Device settings（设备设置）**下面轻触 **Polar M600**。
3. 轻触 **UNPAIR WATCH（取消配对手表）**。
4. 通过轻触 **UNPAIR WATCH**（取消手表配对）来确认取消配对。这也将重置 M600 智能手表。

再次配对 M600 与您的手机

1. 打开手机中的 Wear OS by Google 应用程式。
2. 要完成 M600 与手机的再次配对，请遵循屏幕上的说明或参照设置您的 M600 这一章的说明。请记得在 Polar Flow 应用程式中完成重新设置 M600！

iPhone 用户

取消 M600 与您手机的配对

1. 在手机的设置应用程式中，轻触 **Bluetooth（蓝牙）**。
2. 从列表中找到 Wear OS by Google 设备并轻触"i"。
3. 要取消配对，轻触 **Forget This Device（忽略此设备）**。
4. 通过轻触 **Forget Device（忽略设备）**来确认取消配对。

将 M600 重置为出厂设定

1. 导航至 Settings（设定）应用程式，找出并轻触 **System**（系统）。
2. 轻触**Disconnect & reset**（断开连接并重启）。
3. 通过轻触核取标记图标确认重启手表。

再次配对 M600 与您的手机

1. 在您手机的 Wear OS by Google 应用程式中，轻触右上角的三个点。
2. 点击 **Pair with new wearable（配对新的可穿戴设备）**。
3. 要完成 M600 与手机的再次配对，请遵循屏幕上的说明或参照设置您的 M600 这一章的说明。请记得在 Polar Flow 应用程式中完成重新设置 M600！

更新系统软件

Polar M600 由 Wear OS by Google 提供支持。如果有新的 Wear OS by Google 系统更新版可用，您的 M600 将收到自动通知。当您的智能手表插入电源充电并通过蓝牙连接到您的手机，且您的手机有连接互联网时，更新版软件将下载到 M600。

您也可通过您的智能手表手动检查是否有 Wear OS by Google 软件更新版。

手动检查软件更新版

1. 导航至 Settings（设定）应用程式，找出并轻触 **System**（系统）。
2. 轻触**About**（关于）。
3. 向下滚动列表，找出并轻触 **System updates**（系统更新版）。

M600 将告诉您“系统为更新版”或“系统更新版可用”。如有新的更新版可用，当您的智能手表插入电源充电并通过蓝牙连接到您的手机，且您的手机有连接互联网时更新版将开始下载。

安装软件更新版

一旦系统更新版下载到 M600，您将接到通知，告诉您更新版就绪，可用于安装。

1. 轻触通知。
2. 轻触核取标记，开始安装。

您的智能手表将重新启动，且Android系统也会更新。

另外请查看用户手册中的Updating the Polar app（更新 Polar 应用程式）这一章，并在Polar支持页面查询 How can I check my M600 software versions（我如何查看 M600 的软件版本）这一问题的答案。

更新 POLAR 应用程式

以下说明也适用于 Polar Watch Faces（Polar 时钟画面）应用程式的更新。

M600 的 Polar 应用程式通过您智能手表上的 Play Store 应用程式进行更新。
Android 手机用户：*若要使用您的智能手表上的 Play Store 应用程式，您的 M600 需要连接到 Wi-Fi 网络或通过蓝牙连接到您已经联网的手机上。*
iPhone 用户：*若要使用 Play Store 应用程式，您的 M600 需要连接到 Wi-Fi 网络。*

通过 允许应用程式商店自动更新应用程式，您可以确保 M600 上的 Polar 应用程式一直是最新最完善的版本。

如果您 M600 上的 Play Store 应用程式关闭了自动更新模式，您的 M600 将在 Polar 应用程式可更新时收到通知。注意 Polar 应用程式在 Play Store 中称作**Polar Flow - Activity & Sports**！ 根据以下说明手动更新应用程式。

如需手动更新 POLAR 应用程式

1. 轻触关于 **Polar Flow - Activity & Sports** 可用更新的通知以打开 Play Store 应用程式。
2. 在 **Updates（更新）**下方，轻触**Polar Flow - Activity & Sports**。
3. 滚动找到并轻触 **Updates（更新）**，下载更新版本到您的智能手表。

当 Polar Flow - Activity & Sports 的更新版本成功安装至您的 M600，您将收到一则通知。您也将收到一则通知显示 Polar 应用程式已更新。

另外请查看用户手册中的 Updating the system software（更新系统软件）这一章，并在Polar 支持页面查询 How can I check my M600 software versions（我如何查看 M600 的软件版本）这一问题的答案。

重要信息

保养 M600

与其他电子设备一样，Polar M600 应细心保养。如下建议会帮助您完成保障义务并可以让产品使用很多年。

请勿在设备的充电端口潮湿时对其进行充电。

保持训练设备清洁。

- 我们推荐您在每次训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗设备和硅胶腕带。请将设备从腕带上拆下，并单独清洗。用柔软的毛巾将其擦干。

如果您在使用氯保持游泳池清洁的游泳池中佩戴设备，清洗设备和腕带至关重要。

- 如果您未 24 小时全天候佩戴设备，请在存放之前擦掉上面的水分。请勿将其存放在不透气的材料或潮湿的环境下，如塑料袋或潮湿的健身包。
- 需要时，用柔软的毛巾将设备擦干。使用湿纸巾擦除训练设备上的污垢。为保持防水功能，请勿使用高压清洗机清洗训练设备。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。
- 当将 M600 连接至电脑或 USB 电源适配器时，请检查以确保 M600 的充电器上无水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何尘土或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

操作温度是 -10 °C 到 +50 °C / +14 °F 到 +122 °F。

存放

将训练设备放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。不要让训练设备长时间暴露在直射的阳光下，如留在车内或安装在自行车架上。

建议在设备部分或完全充电的状态下存放。在存放时电池会缓慢流失电量。若训练设备的存放时间将达数月，建议数月后再次充电。这将延长电池使用寿命。

检修

在两年的保障/保修期间，我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见Polar 全球有限保修。

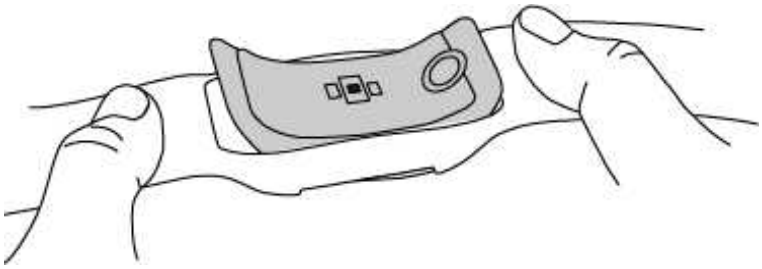
如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 support.polar.com和具体国家和地区的网站。

取下表带

M600 的表带易于取下与更换。我们建议每次训练结束后，请把表带从设备上解开，再用流水冲洗，使 M600 保持清洁。

取下表带

1. 将表带向两侧弯曲，一次一边，将其与设备分离。先取下最靠近充电端口的一侧表带最为方便。



2. 从表带中取出设备。

安装表带

1. 将设备的一端放在正确位置上。
2. 轻轻拉动表带的另一侧，使其贴合设备的另一端。
3. 请确保表带紧贴设备，前后齐平。

弃置信息

在产品无法继续使用时，Polar 鼓励您遵循地方废弃物处置条例，并对电子设备进行分类收集(如可行)，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

注意事项

Polar M600 的设计专用于测量心率、反映您的活动。不用于或暗示用于其他用途。

该训练设备不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

我们建议您偶尔清洗一下该设备与腕带以避免脏污的手环造成皮肤问题。

干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件(如 LED 显示器、马达和电动制动器)的训练设备可能产生杂散的干扰信号。

如果训练设备还是不能与所述训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子杂讯太大。更多信息，请访问 support.polar.com。

训练时尽量降低风险

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！ 如果您正在使用起搏器、除颤器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能正式保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备，如除颤器。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下方的衬衫弄湿，以实现完美操作。

湿气与剧烈磨擦的综合影响可能会导致心率传感器褪色，并可能弄脏衣服。如您在皮肤上使用香水、防晒霜/防晒乳液或驱虫剂，您必须确保这些产品不会接触训练设备或心率传感器。在使用训练设备时，请避免穿着颜色可能会染上训练设备(特别是浅色/颜色鲜艳的训练设备)的服装。

注意力分散

在驾车、骑自行车或跑步或行走时操作智能手表可能使您不会注意到周边环境，从而导致危险情况发生。建议在可能威胁您的安全的情况下，不要操作 Polar M600。同时遵守当地有关禁止或限制使用电子设备(例如，在驾驶期间)的法律法规。

技术规格

POLAR M600

操作系统	Wear OS by Google

处理器	基于 ARM Cortex-A7 的 MediaTek MT2601 双核 1.2 GHz处理器
电池型号	500 mAh 锂聚合物充电电池
工作时间 (Android)	训练 2 天/8 小时
工作时间 (iOS)	训练 1.5 天/8 小时
工作温度	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
充电时间	最长两小时。
充电温度	0 °C 至 +40 °C / 32 °F 至 104 °F
材质	**设备：** Corning® Gorilla® 3 玻璃 聚碳酸酯/ABS树脂/玻璃纤维 不锈钢 有机玻璃 聚酰胺 **表带：** 硅胶 聚碳酸酯 不锈钢
GPS 准确度	距离 ±2%，速度 ±2 km/h
样本速率	1 秒
心率传感器	光学心率测量配备 6 个 LED
传感器	加速度计、环境光传感器、陀螺仪、振动电机、麦克风
防水性	适合游泳(IPX8 10 米)
内存容量	4GB 内部存储 + 512MB RAM
显示屏	1.30 英寸，240×240 像素，260 ppi 透射式 TFT 显示屏
重量	63g
尺寸	45x36x13 mm

Polar M600 运动手表兼容采用 Android 4.4+ 或 iOS 10.0+ 的智能手机。使用手机访问g.co/WearCheck，查看手机是否兼容 Wear OS by Google。

使用 Bluetooth®无线技术

M600 与以下 Polar 心率传感器兼容：Polar H6，H7，H10 与OH1。

POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。

Polar 基于腕部的心率测量设备可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

产品背面标记	水溅、汗水、雨滴等	洗澡和游泳	通气管潜水 (不带气瓶)	使用水下呼吸器潜水 (带气瓶)	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	请勿使用高压清洗机清洗。 防水溅、雨滴等。 参考标准：IEC60529。
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准：ISO22810。
防水性：100 米 (水下)	确定	确定	确定	-	可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。 参考标准：ISO22810。

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc.提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带 (例如心率传感器胸带) 和 Polar 服装。

- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE，芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的或与其相关的任何直接、间接、偶然性、后果性或特殊损坏、耗损、花费或开支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

4.0 CHNS 09/2018