

**POLAR**

# POLAR OH1

Kom i gang-vejledning

MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[www.polar.com](http://www.polar.com)

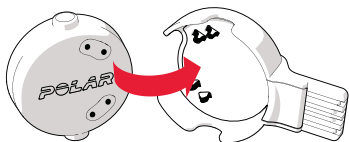
COMPATIBLE WITH



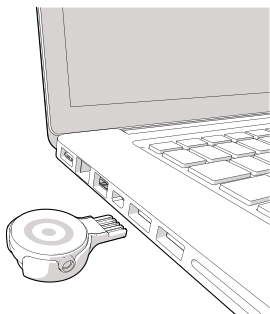
Model: 2L

[support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1)

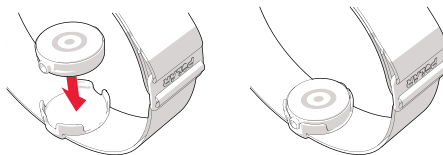
1.



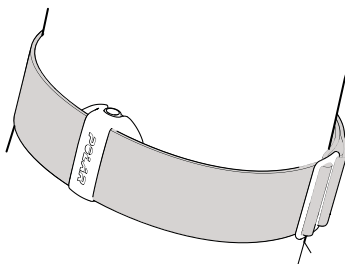
2.



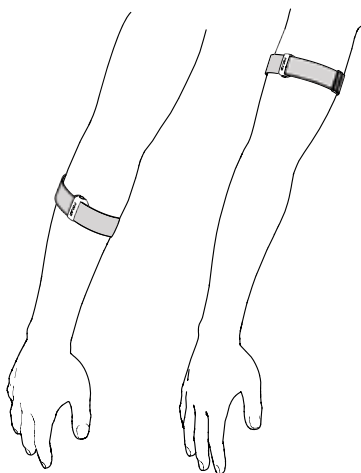
3.



4.



5.



## DANSK

Denne vejledning hjælper dig med at komme i gang med Polar OH1. For yderligere hjælp, produktinformation og materialer bedes du se [support.polar.com/da/OH1](http://support.polar.com/da/OH1). Polar OH1 kan bruges som en træningsenhed, der måler og lagrer data, eller som en pulsmåler med en Polar håndledsenhed.

### Oplad

Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1). Slut USB-adapteren til en USB-port i en computer eller en USB-stikkontakt (billede 2). Undlad at oplade enheden, mens opladningskontakterne er våde.

### Brug med Polar håndledsenhed eller Polar Beat

Par OH1 med din Polar håndledsenhed eller Polar Beat, og så er du klar. Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil lysene er tændt, og se [support.polar.com](http://support.polar.com) for enhedsspecifikke parringsanvisninger.

### Brug som træningsenhed

Tag først OH1 i brug med en computer via FlowSync eller med en mobil enhed og Flow-appen.

#### Mulighed 1: Computer via FlowSync

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1).
2. Slut USB-adapteren til USB-porten på din computer (billede 2), og gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og installer Polar FlowSync dataoverførselssoftware på din computer.
3. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med webservicen.

#### Mulighed 2: Mobil enhed med Flow-app

1. Download Polar Flow-appen til din mobile enhed.
2. Slå Bluetooth® til, og åbn Flow-app på din mobile enhed.
3. Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil lysene er tændt. Derefter spørger Flow-app dig, om du vil starte parringen. Accepter anmodningen om parring, og følg anvisningerne på skærmen.

### Tag den på og træn

Anbring sensoren i armbåndsholderen med linsen opad (billede 3). Tag armbåndet på, så sensoren er på undersiden af armbåndet og sidder tæt mod din hud (billede 4). Tag OH1 omkring under- eller overarmen, men ikke omkring håndledet (billede 5).

Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil lysene er tændt. Når du er færdig med at træne, skal du trykke på knappen og holde den nede, indtil lysene slukkes.

### Vedligeholdelse

Se armbåndets vaskemærkat for vaskeanvisninger. Sensoren bør behandles forsigtigt.

### Materialer

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Rustfrit stål).



Dette produkt er ikke et legetøj. Lad ikke børn eller dyr lege med dette produkt. Dette produkt indeholder små komponenter, der kan udgøre en kvælningfare.

Radioudstyret anvender 2,402 - 2,480 GHz ISM frekvensbånd og 2,0 mW maksimal effekt.