



## POLAR OH1

### Kurzanleitung

Compatible with

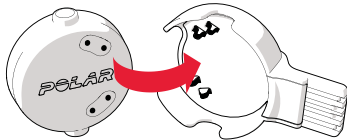


Model: 2L

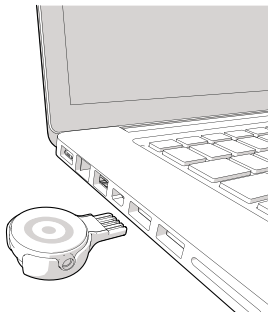
Manufactured by  
Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Find Product Support  
support.polar.com/en/OH1

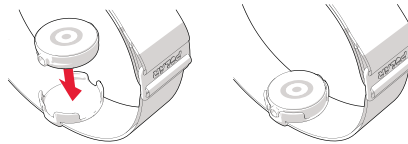
1.



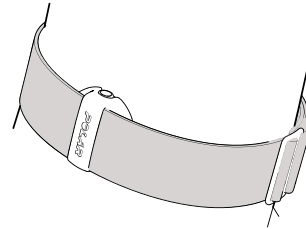
2.



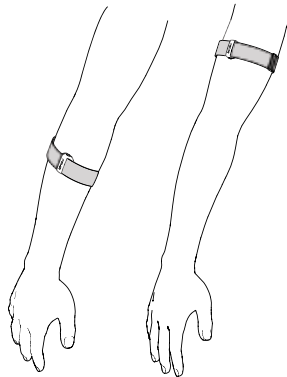
3.



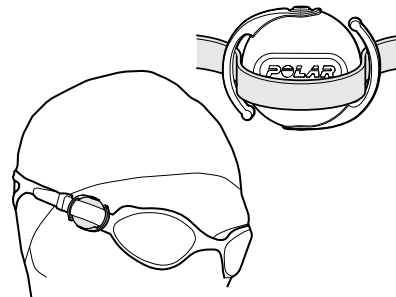
4.



5.



6.



## Deutsch

Diese Kurzanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem Polar OH1 vertraut zu machen. Weitere Hilfe und Produktinformationen findest du auf [support.polar.com/de/OH1](http://support.polar.com/de/OH1). Der Polar OH1 kann als Trainingsgerät, das Daten erfasst und speichert, oder als Herzfrequenz-Sensor zusammen mit einem Polar Produkt verwendet werden.

### Laden

Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren (Abbildung 1). Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss eines Computers oder einen USB-Netzadapter an (Abbildung 2). Lade das Gerät nicht, wenn die Ladkontakte feucht sind.

### Verwendung mit der mobilen App Polar Beat

Lade dir Polar Beat auf dein Mobilgerät herunter. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste drückst. Kopple den Sensor über die Polar Beat Einstellungen und befolge die Anweisungen.

### Verwendung mit Polar Trainingscomputer

Lade dir die Polar Flow App auf dein Mobilgerät herunter. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste drückst. Die Polar Flow App erkennt den Sensor automatisch und führt dich durch die Einrichtung. Wenn du einen Computer verwenden willst, installiere Polar FlowSync von [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), starte die Software, schließe den Sensor an einen USB-Anschluss an und befolge die Anweisungen. Denke daran, den Sensor mit deinem Trainingscomputer zu koppeln. Gerätespezifische Anweisungen zum Koppeln findest du unter [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Verwendung


Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in die Armbandhalterung ein (Abbildung 3). Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt (Abbildung 4). Trage den Polar OH1 am Unter- oder Oberarm, nicht am Handgelenk (Abbildung 5).

### Verwendung mit einer Schwimmbrille

Platziere den Sensor in der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen und bringe die Klammer am Band deiner Schwimmbrille an (Abbildung 6). Die Linse sollte an deiner Schläfe deine bloße Haut berühren.

### Training starten

Du kannst deine Trainingseinheit mit deinem Trainingscomputer, der Polar Beat App oder nur mit dem OH1 Sensor aufzeichnen. Wenn du nur den Sensor verwenden möchtest, schalte den OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis die LEDs aufleuchten, und drücke dann zweimal die Taste, um die Trainingseinheit zu starten. Wenn dein Training beendet ist, halte die Taste gedrückt, bis die LEDs ausgehen.


 Standardmäßig überträgt der OH1 dein Herzfrequenz-Signal auch über ANT+. Falls du möchtest, kannst du dies in den Polar Beat Einstellungen deaktivieren.

### Pflege

Eine Waschanleitung findest du auf dem Pflegeetikett des Armbands. Behandle den Sensor pfleglich.

### Materialien

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

 Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Haustiere dürfen mit diesem Produkt nicht spielen. Das Produkt enthält Kleinteile, die zu Erstickungsgefahr führen können.

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 2,0 mW maximaler Leistung.