

**POLAR**

# POLAR OH1

Útmutató első lépésekhez

GYÁR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

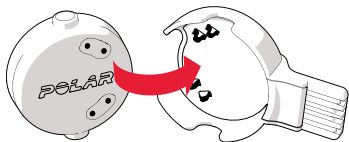
KOMPATIBILIS A  
KÖVETKEZŐKKEL



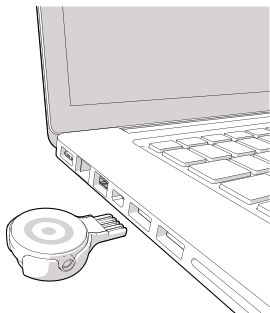
Modell: 2L

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

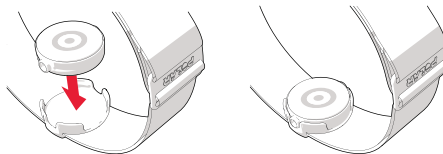
1.



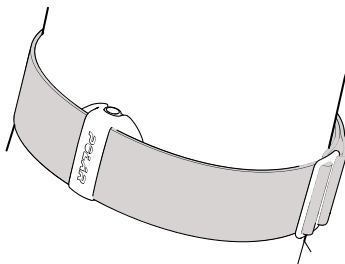
2.



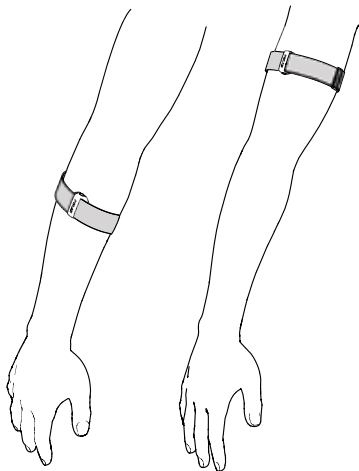
3.



4.



5.



## MAGYAR

Ez az útmutató segítséget nyújt a Polar OH1 használatához. További segítségért, termékinformációért és anyagokért látogasson el a [support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1) weboldalra. A Polar OH1 önálló oktatóeszközként használható, amely rögzíti és tárolja az adatokat, illetve Polar csuklóegységgel pulzusérzékelőként használható.

### Töltés

Helyezze az érzékelőt a tartóra úgy, hogy a lencsével felfelé nézzen, hogy az érintkezők az érzékelőn és az USB adapteren találkozzanak (1. kép). Csatlakoztassa az USB adaptert a számítógép USB-portjához vagy az USB tápcsatlakozójába (2. kép). Ne töltsön fel az eszközt, ha a töltő érintkezői nedvesek.

### Használja a Polar csuklóegységgel vagy a Polar Beat eszközzel

Párosítsa az OH1 eszközt Polar csuklóegységgel vagy a Polar Beat eszközzel, és már indulhat is. Kapcsolja be az OH1 készüléket a gomb megnyomásával, amíg a LED be, és látogasson el a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalra termék specifikus párosítási utasításokért.

### Használja oktatóeszközként

Az OH1 készüléket először használja **számítógépen a FlowSync**, mobilkészülékkel és a **Flow alkalmazás segítségével**.

#### 1. opció: Számítógép és FlowSync segítségével:

1. Helyezze az érzékelőt az USB adapterre úgy, hogy a lencsével felfelé nézzen, hogy az érintkezők az érzékelőn és az USB adapteren találkozzanak (1. kép).
2. Csatlakoztassa az USB adaptert a számítógép USB portjához (2. kép), majd lépjen a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) címre, és telepítse a Polar FlowSync adatkövetelő szoftvert a számítógépére.
3. Jelentkezzen be a Polar fiókjába vagy készítsen egy újat. Meglátogatjuk a feliratkozást és a webszolgáltatáson belüli beállításokat.

#### 2. opció: Mobilkészülék és Flow alkalmazás segítségével:

1. Töltse le a Polar Flow alkalmazást mobilkészülékére.
2. Kapcsolja be a Bluetooth® funkciót, és nyissa meg a Flow alkalmazást a mobilkészülékén.
3. Kapcsolja be az OH1-et a gomb megnyomásával, amíg a fények világítani nem kezdenek. Ekkor a Flow app felkéri, hogy párosítsa eszközét. Fogadja el a párosítási kérelmet, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Viselet és edzés

Helyezze az érzékelőt a karszalag tartójába, a lencsével felfelé (3. kép). Hordja a karszalagot úgy, hogy az érzékelő a karkötő alján legyen, határozottan a bőrével szemben (4. kép). Az OH1 készüléket az alkarján vagy a felkarján, és ne a csuklóján viselje (5. kép).

Kapcsolja be az OH1 készüléket úgy, hogy lenyomva tartja a gombot, amíg a fények fel világítani nem kezdenek. Az edzés befejeztével nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot, amíg a fénye kialszanak.

### Karbantartás

A karszalagot ne mossa mosógépben. A szenzort óvatosan kezelje



Ez a termék nem játék. Ne engedje, hogy gyermekek vagy háziállatok játszhassanak ezzel a termékkel. Ez a termék olyan apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladásveszélyt okozhatnak.

A rádió berendezés 2,402 - 2,480 GHz ISM frekvenciasáv(ok)ban működik 2,0 mW maximum teljesítménnyel.