



POLAR OH1

Startveiledning

Compatible with

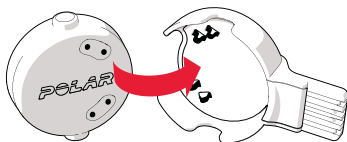


Model: 2L

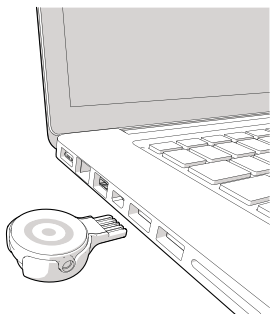
Manufactured by
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

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

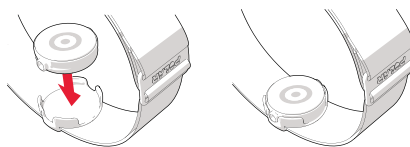
1.



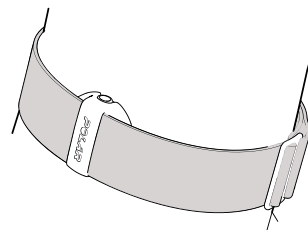
2.



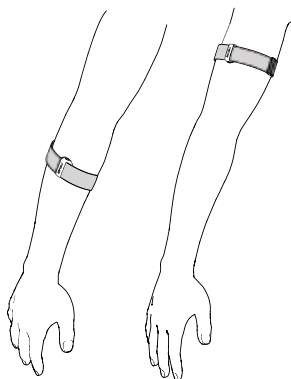
3.



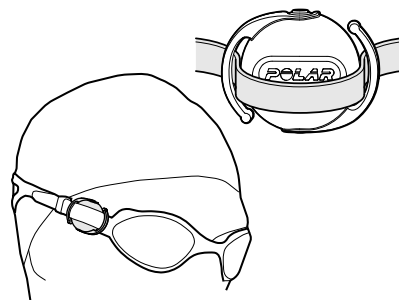
4.



5.



6.



Norsk

Denne veiledningen hjelper deg med å komme i gang med Polar OH1. Hvis du vil ha mer hjelp og produktinformasjon, kan du gå til **support.polar.com/en/OH1**. Polar OH1 kan brukes som en treningsenhet som registrerer og lagrer data, eller som en pulssensor sammen med en Polar-klokke.

Lading

Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1). Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin eller et vegguttak for USB-enheter (bilde 2). Enheten må ikke lades når ladekontaktene er våte.

Bruk sammen med Polar Beat-mobilappen

Last ned Polar Beat til mobilenheten din. Slå på OH1 ved å trykke på knappen. Koble til sensoren fra Beat-innstillingene, og følg instruksjonene.

Bruk sammen med en Polar-klokke

Last ned Polar Flow-appen til mobilenheten din. Slå på OH1 ved å trykke på knappen. Flow-appen oppdager sensoren automatisk og veileder deg gjennom oppsettet.

Hvis du vil bruke en datamaskin, installerer du Polar FlowSync fra **flow.polar.com/start**, kjører programvaren, kobler sensoren til en USB-port og følger instruksjonene. Husk å koble sensoren til klokken din. Gå til **support.polar.com** hvis du vil ha enhetsspesifikke instruksjoner for tilkobling.

Bruk

Sett sensoren inn i holderen på armbindet med linsen opp (bilde 3). Ha på deg armbindet slik at sensoren er på undersiden av armbindet og ligger godt mot huden din (bilde 4). Ha på deg OH1 rundt nedre eller øvre del av armen, ikke rundt håndleddet (bilde 5).

Bruk med svømmebriller

Plasser sensoren i klemmen for svømmebrillestroppen, og plasser deretter klemmen med sensoren på stroppen på svømmebrillene (bilde 6). Linsen må være i berøring med huden på tinningen.

Start treningen

Du kan registrere treningsøkten med klokken, Polar Beat-appen eller med bare OH1-sensoren alene. Hvis du vil bruke sensoren alene, slår du på OH1 ved å trykke på knappen til lysene slås på. Trykk deretter to ganger på knappen for å starte økten. Når du er ferdig med treningen, trykker du på og holder inne knappen til lysene slås av.


 OH1 sender som standard hjertefrekvenssignalet ditt også via ANT+. Du kan slå av funksjonen fra Polar Beat-innstillingene, hvis du ønsker det.

Vedlikehold

Se etiketten på armbindet for vaskeanvisninger. Behandle sensoren med omhu.

Materialer

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

 Dette produktet er ikke et leketøy. Ikke la barn eller kjeledyr leke med dette produktet. Dette produktet inneholder små komponenter som kan sette seg fast i halsen.

Radiostyret opererer i 2,402 til 2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 2,0 mW maks. effekt.