

POLAR®

POLAR OH1



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar OH1 Gebrauchsanleitung	5
Einführung	5
Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deines OH1 voll auszuschöpfen.	6
Einrichten deines OH1	7
Wähle eine Option für die Einrichtung	7
Option A: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync	7
Option B: Mobile Einrichtung mit der Polar Flow App, wenn du über einen Polar Armbandempfänger verfügst	8
Option C: Mobile Einrichtung mit der Polar Beat App, wenn du nicht über einen Polar Armbandempfänger verfügst	8
Tastenfunktionen und LEDs	8
Tastenfunktionen	9
Bedeutung der LED-Farbsignale	9
Während des Ladens	9
Nach dem Einschalten	9
Bei Verwendung als Sensor	9
Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt	9
Während des Fitness Tests	10
Sonstige	10
Anlegen des OH1	10
Bei der Pulsmessung am Unter- oder Oberarm	10
Bei der Pulsmessung an der Schläfe beim Schwimmen	11
Kopplung	12
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem OH1	12
Koppeln des OH1 mit einem Polar Armbandempfänger	12
Koppeln des OH1 mit Polar Beat	12
Aktualisieren der Firmware	13
Mit einem Mobilgerät oder Tablet	13
Mit einem Computer	13
Herzfrequenz-Training	14
Pulsmessung mit deinem OH1	14
Starten einer Trainingseinheit	14
Starten einer Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängigem Trainingsgerät	14
Starten einer Trainingseinheit mit einem Polar Armbandempfänger	15
Starten einer Trainingseinheit mit Polar Beat	15
Polar Flow App	16
Trainingsdaten	16
Bilder teilen	16
Verwenden der Polar Flow App	16
Polar Flow Webservice	17
Feed	17
Erforsche	17
Tagebuch	17
Fortschritt	17

Community	18
Programme	18
Synchronisieren	18
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow	18
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	19
Akku	21
Laden des Akkus deines Polar OH1	21
Pflege deines OH1	22
Halte deinen OH1 sauber	22
Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt	22
Aufbewahrung	22
Service	22
Wichtige Hinweise	23
Störungen während des Trainings	23
Gehe beim Training auf Nummer sicher	23
Technische Daten	24
OH1	24
Polar FlowSync Software	25
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	25
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	25
Weltweite Garantie des Herstellers	26
Haftungsausschluss	27
Inhalt	2
Polar OH1 Gebrauchsanleitung	5
Einführung	5
Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deines OH1 voll auszuschöpfen.	6
Einrichten deines OH1	7
Wähle eine Option für die Einrichtung	7
Option A: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync	7
Option B: Mobile Einrichtung mit der Polar Flow App, wenn du über einen Polar Armbandempfänger verfügst	8
Option C: Mobile Einrichtung mit der Polar Beat App, wenn du nicht über einen Polar Armbandempfänger verfügst	8
Tastenfunktionen und LEDs	8
Tastenfunktionen	9
Bedeutung der LED-Farbsignale	9
Während des Ladens	9
Nach dem Einschalten	9
Bei Verwendung als Sensor	9
Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt	9
Während des Fitness Tests	10
Sonstige	10
Anlegen des OH1	10
Bei der Pulsmessung am Unter- oder Oberarm	10
Bei der Pulsmessung an der Schläfe beim Schwimmen	11
Kopplung	12
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem OH1	12
Koppeln des OH1 mit einem Polar Armbandempfänger	12
Koppeln des OH1 mit Polar Beat	12

Aktualisieren der Firmware	13
Mit einem Mobilgerät oder Tablet	13
Mit einem Computer	13
Herzfrequenz-Training	14
Pulsmessung mit deinem OH1	14
Starten einer Trainingseinheit	14
Starten einer Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängigem Trainingsgerät	14
Starten einer Trainingseinheit mit einem Polar Armbandempfänger	15
Starten einer Trainingseinheit mit Polar Beat	15
Polar Flow App	16
Trainingsdaten	16
Bilder teilen	16
Verwenden der Polar Flow App	16
Polar Flow Webservice	17
Feed	17
Erforsche	17
Tagebuch	17
Fortschritt	17
Community	18
Programme	18
Synchronisieren	18
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow	18
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	19
Akku	21
Laden des Akkus deines Polar OH1	21
Pflege deines OH1	22
Halte deinen OH1 sauber	22
Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt	22
Aufbewahrung	22
Service	22
Wichtige Hinweise	23
Störungen während des Trainings	23
Gehe beim Training auf Nummer sicher	23
Technische Daten	24
OH1	24
Polar FlowSync Software	25
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	25
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	25
Weltweite Garantie des Herstellers	26
Haftungsausschluss	27

POLAR OH1 GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar OH1 vertraut zu machen. Video-Lernprogramme und häufig gestellte Fragen (FAQs) für den OH1 findest du auf support.polar.com/de/OH1.

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar OH1!

Der Polar OH1 ist ein kompakter und vielseitiger optischer Pulssensor, der deinen Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist vielseitig und eine tolle Alternative zu Herzfrequenz-Brustgurten und Herzfrequenz-Messgeräten am Handgelenk. Mit dem Polar OH1 kannst du deine Echtzeit-Herzfrequenz über Bluetooth an deine Sportuhr, Smartwatch, an die Polar Beat-App oder andere Fitness-Apps sowie simultan an ANT+ Geräte senden. Dank dem integrierten Speicher des Polar OH1 kannst du dein Training mit dem OH1 starten und die Trainingsdaten anschließend auf dein Smartphone übertragen. Er hat ein bequemes, maschinenwaschbares Textil-Armband und eine Befestigungsklammer für Schwimmbrillen (im Polar OH1+ Produktpaket).

Er kann auch mit der Polar Club, Polar GoFit und Polar Team App verwendet werden.



VERBINDE DICH MIT DEM POLAR SYSTEM, UM DIE MÖGLICHKEITEN DEINES OH1 VOLL AUSZUSCHÖPFEN.

Lade dir die [Polar Flow App](#) oder Polar Beat App vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen OH1 nach dem Training mit einer der Apps, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die mobilen Apps mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse

ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Teilnehmern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren. All dies findest du auf flow.polar.com.

EINRICHTEN DEINES OH1

Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen OH1 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einen Moment, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akkus](#).

i Beachte, dass dein OH1 bei ausreichendem Akkuladestand für alle kompatiblen Empfänger in der Nähe sichtbar ist.

Wähle eine Option für die Einrichtung

A. Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen OH1 gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B & C. Die mobile Einrichtung bietet sich an, wenn du keinen Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss hast, eventuell erfordert sie jedoch mehr Zeit. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

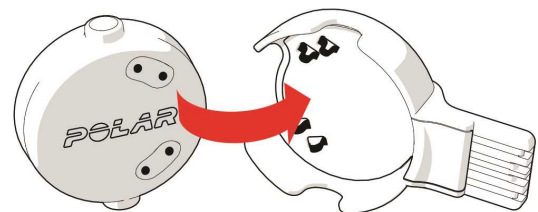
i Nimm alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vor und lade die neueste Firmware auf deinen OH1.

OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER ÜBER FLOWSYNC

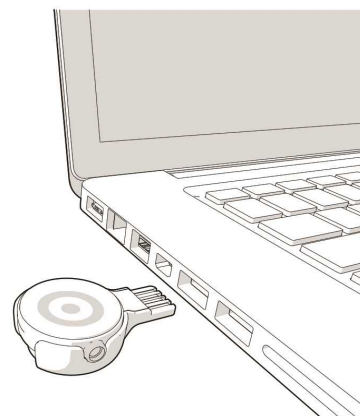
1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren (Abbildung 1).
2. Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss an deinem Computer an (Abbildung 2). Gehe dann zu flow.polar.com/start und installiere die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware auf deinem Computer.
3. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

1.




2.



OPTION B: MOBILE EINRICHTUNG MIT DER POLAR FLOW APP, WENN DU ÜBER EINEN POLAR ARMBANDEMPFÄNGER VERFÜGST

Der Polar OH1 wird drahtlos per Bluetooth und ANT+ mit der mobilen Polar Flow App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

 *ANT+ ist während deines Trainings standardmäßig aktiviert und sendet ein HF-Signal an kompatible Geräte, die sich in der Nähe befinden. Wenn du willst, kannst du ANT+ in den Einstellungen der Polar Beat App ausschalten.*


Informationen zur Kompatibilität der Polar Flow App findest du unter support.polar.com.

1. Lade dir die Polar Flow App auf dein Mobilgerät herunter.
2. Schalte auf deinem Mobilgerät Bluetooth® ein und öffne die Polar Flow App.
3. Schalte den Polar OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis die LED aufleuchtet. Danach fordert dich die Polar Flow App auf, mit der Kopplung zu beginnen. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und befolge die Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

OPTION C: MOBILE EINRICHTUNG MIT DER POLAR BEAT APP, WENN DU NICHT ÜBER EINEN POLAR ARMBANDEMPFÄNGER VERFÜGST

Der Polar OH1 wird drahtlos per Bluetooth und ANT+ mit der mobilen Polar Beat App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

 *ANT+ ist während deines Trainings standardmäßig aktiviert und sendet ein HF-Signal an kompatible Geräte, die sich in der Nähe befinden. Wenn du willst, kannst du ANT+ in den Einstellungen der Polar Beat App ausschalten.*

Informationen zur Kompatibilität der Polar Beat App findest du unter support.polar.com.

1. Lade dir die Polar Beat App auf dein Mobilgerät herunter.
2. Schalte auf deinem Mobilgerät Bluetooth ein und öffne die Polar Beat App.
3. Schalte den Polar OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis die LED aufleuchtet. Suche in den Einstellungen der Polar Beat App unter „HF-Sensor“ nach deinem Sensor und tippe auf „Koppeln“. Befolge die Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

TASTENFUNKTIONEN UND LEDS

Der OH1 verfügt über eine Taste, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben kann. Die seitliche LED am OH1 zeigt die verschiedenen Modi an. Weiter unten findest du eine Beschreibung der Funktionen der Taste in den verschiedenen Modi und der Bedeutung der verschiedenen Farbsignale der seitlichen LED.

Kurzanleitung in der Armbandhalterung

Die folgenden Hinweise befinden sich im Inneren der Sensorhalterung im Armband. Sie erläutern die grundlegenden Tastenfunktionen des OH1.

1X = ON (Produkt einschalten: Taste kurz drücken)

2X = REC (Trainingsaufzeichnung einschalten – Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt: Taste zwei Mal drücken, wenn der OH1 eingeschaltet ist)

1X LONG - OFF (Produkt ausschalten: Taste lange drücken)

TASTENFUNKTIONEN

Einschalten:	Taste kurz drücken
Trainingsaufzeichnung einschalten (Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt):	Taste zwei Mal drücken, wenn der OH1 eingeschaltet ist
Ausschalten:	Taste lange drücken

BEDEUTUNG DER LED-FARBSIGNALE

Während des Ladens

Aufladen:	Gelbes Signal, blinkt langsam
Akku voll geladen:	Grünes Signal, leuchtet konstant

Nach dem Einschalten

Akkustatus normal:	Grünes Signal, blinkt fünf Mal
Akkustatus schwach	Rotes Signal, blinkt fünf Mal

Bei Verwendung als Sensor

Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden
Puls gefunden:	Grünes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden

Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt

Trainingsaufzeichnung eingeschaltet, jedoch Inbetriebnahme nicht durchgeführt:	Rotes Signal, blinkt drei Mal
Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt zwei Mal schnell

Puls gefunden:	Grünes Signal, blinkt zwei Mal schnell
Akku schwach:	Grünes und rotes Signal, abwechselndes Blinken jede Sekunde
Akkustatus kritisch:	Rotes Signal, blinkt zwei Mal schnell

Während des Fitness Tests

Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden
Puls gefunden:	Lila Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden

Sonstige

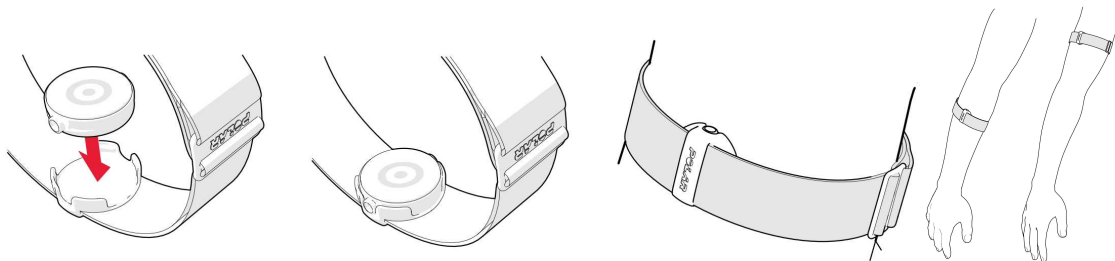
Verbindungsaufbau, Synchronisierung oder Kopplung:	Blaues Signal, blinkt
Suche oder Warten auf Bestätigung:	Blaues Signal, blinkt schnell
Firmware-Aktualisierung:	Blaues Signal, leuchtet konstant
Fehler:	Rotes Signal, leuchtet konstant

ANLEGEN DES OH1

BEI DER PULSMESSUNG AM UNTER- ODER OBERARM

Um präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den OH1 eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm tragen, d. h. nicht am Handgelenk.

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



Der Sensor muss möglichst durchgängig in Kontakt mit der Haut sein, darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den OH1 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.

BEI DER PULSMESSUNG AN DER SCHLÄFE BEIM SCHWIMMEN

Das OH1 Set ist mit zwei verschiedenen Arten von Schwimmbrillenclips erhältlich. Dein Set kann zwei Clips (Bild A) oder einen Clip (Bild B) enthalten. Beide Arten von Clips sind gut geeignet, um beim Schwimmen getragen zu werden; das Design ist einfach etwas anders. Wenn in deinem Set zwei Clips enthalten sind (Bild A), probiere beide aus, um zu sehen, welcher besser an deine Schwimmbrille passt und den Sensor besser an deiner Schläfe hält.



Probiere beide aus, um zu sehen, welche besser an deine Schwimmbrille passt und den Sensor besser an deiner Schläfe hält.

1. Setze den Sensor so in die Halterung ein, dass die LEDs zu deiner Haut zeigen und die Taste sich oben befindet.
2. Schiebe die Halterung so weit wie möglich auf das Band, sodass sie fest darauf sitzt.
3. Trage den Sensor an der linken Schläfe, wenn du beim Freistil-Schwimmen auf der linken Seite einatmest, bzw. trage ihn an der rechten Schläfe, wenn du von rechts einatmest.



Der Sensor muss die Haut an deiner Schläfe konstant berühren.

KOPPLUNG

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM OH1

Wenn du deinen Polar OH1 wie im Kapitel "Einrichten deines OH1" auf Seite 7 beschrieben mit einem Mobilgerät eingerichtet hast, wurde der OH1 bereits mit deinem Mobilgerät gekoppelt.


Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen Polar OH1 mit der Polar Flow App verwenden möchtest, musst du eine Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängiges Trainingsgerät durchführen, bevor du ihn mit der Polar Flow App koppeln kannst.

Stelle vor der Kopplung sicher, dass:

- du über einen Polar Account und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- du mindestens eine Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängiges Trainingsgerät durchgeführt hast. Näheres findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 14.

Wenn alle oben aufgeführten Kriterien erfüllt sind:

1. Melde dich mit deinem Polar Account bei der Flow App an.
2. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.
3. Die Flow App fordert dich automatisch auf, deinen OH1 mit der App zu koppeln, wenn sich dein OH1 innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

 *Dein OH1 synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Mobilgerät innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn sich dein Polar OH1 mit der Flow App synchronisiert, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

KOPPELN DES OH1 MIT EINEM POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung zu deinem Polar Armbandempfänger auf support.polar.com.

KOPPELN DES OH1 MIT POLAR BEAT

1. Lade dir Polar Beat vom App Store® oder von Google Play™ auf dein Mobilgerät herunter.
2. Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
3. Öffne auf deinem Mobilgerät Polar Beat und melde dich bei deinem Polar Account an, das du bei der Einrichtung deines Polar OH1 erstellt hast. Wenn du noch keinen Account hast, erstelle einen.
4. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.

5. Gehe in Beat zu **Einstellungen > HF-Sensor** und tippe neben deinem OH1 unter **Sensor gefunden** auf **Koppeln**.

AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Du kannst die Firmware deines Polar OH1 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Du wirst über Flow informiert, wenn eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar OH1 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten. Wir empfehlen, die Firmware deines OH1 immer zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist.

 Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar OH1 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den OH1 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar OH1 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.
3. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
4. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
5. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern). Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den OH1 von deinem Computer trennst.

HERZFREQUENZ-TRAINING

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

PULSMESSUNG MIT DEINEM OH1

Um präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den OH1 eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm oder mit der Schwimmbrillenband-Halterung an der Schläfe tragen. Der Sensor muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Der Sensor in der Schwimmbrillenband-Halterung sollte möglichst weit vorgeschoben an deiner Schläfe angebracht werden, ohne dass Haare zwischen dem Sensor und deiner Haut geraten. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den OH1 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.

 *Drücke die Taste des Sensors nicht unter Wasser, um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten.*

Wenn du Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!

Ausführliche Anweisungen zum Anlegen des OH1 findest du unter "Anlegen des OH1" auf Seite 10.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

Trage den Polar OH1 am Unter- oder Oberarm (nähere Informationen siehe "Anlegen des OH1" auf Seite 10).


STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM OH1 ALS UNABHÄNGIGEM TRAININGSGERÄT

Bevor du den OH1 als unabhängiges Trainingsgerät verwendest, muss er registriert und mit einem Polar Flow Account verbunden werden. Näheres findest du unter "Einrichten deines OH1" auf Seite 7.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet. Drücke die Taste zweimal kurz, um die Aufzeichnung zu starten.
3. Wenn dein Puls gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal schnell, und du kannst dein Training beginnen.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und dann die Taste loslässt. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der

Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen. Weitere Informationen findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 18.


 Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsgerät werden Trainingseinheiten unter dem Sportprofil **Sonstige Indoor-Sportart** gespeichert. Die Speicherkapazität beträgt bis zu 200 Stunden Training.


STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Bevor du deine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass der OH1 mit deinem Polar Armbandempfänger gekoppelt ist. Näheres findest du unter "Kopplung" auf Seite 12.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet und kann zusammen mit einem Polar Armbandempfänger als Herzfrequenz-Sensor verwendet werden.
3. Wenn deine Herzfrequenz gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal einmal alle zwei Sekunden.
4. Starte die Trainingseinheit an deinem Polar Armbandempfänger.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung an deinem Polar Armbandempfänger beenden. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen. Weitere Informationen findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 18.

 Beachte, dass der Polar Fitness Test und Orthostatic Test, die auf einigen Polar Armbandempfängern und Fahrradcomputern verfügbar sind, mit dem Polar OH1 nicht durchgeführt werden können.

 Wenn du deinen OH1 mit einem Polar Armbandempfänger verwendest, kann es vorkommen, dass deine Trainingseinheit im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App zweimal angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn die Aufzeichnung auf dem OH1 beim Starten deiner Trainingseinheit versehentlich eingeschaltet ist. Die doppelte Einheit kann im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App gelöscht werden.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT POLAR BEAT

Bevor du deine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass der OH1 mit Polar Beat gekoppelt ist. Näheres findest du unter "Kopplung" auf Seite 12.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet und kann zusammen mit Polar Beat als Pulssensor verwendet werden.
3. Wenn dein Puls gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal einmal alle zwei Sekunden.
4. Starte die Trainingseinheit in Polar Beat.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du auf die Stopp-Taste in Polar Beat tippst.

POLAR FLOW APP

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deiner Trainingsdaten.

TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen.

Verschaffe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die Funktion zum Teilen von Bildern ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

BILDER TEILEN

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern in der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten in den gängigen sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow App | Teilen von Trainingsergebnissen mit einem Foto](#)

VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die "Einrichten deines OH1" auf Seite 7 kannst du mit einem Mobilgerät und der Flow App vornehmen.

Um die Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store® oder über Google Play™ auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar OH1 koppeln. Nähere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 12.

Dein OH1 synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App. Wenn dein Mobilgerät über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar OH1 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 18.

Weitere Informationen und Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst deinen OH1 mit deinem Computer unter flow.polar.com/start "Einrichten deines OH1" auf Seite 7. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Polar OH1 und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie einen Account für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

ERFORSCHER

Unter **Erforscher** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Webservice | Erkunden](#)

TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deinen Schlaf, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

FORTSCHRITT

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Im Aktivitätsbericht

kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

Der Running Index Bericht ist ein Werkzeug, das dir hilft, die langfristige Entwicklung deines Running Index zu verfolgen und deinen Erfolg bei einem 10-km-Lauf oder Halbmarathon einzuschätzen.

COMMUNITY

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitnessstudio wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Flow Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufeinheiten pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

SYNCHRONISIEREN

Du kannst Daten von deinem Polar OH1 drahtlos über eine Bluetooth-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen OH1 über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem OH1 und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du einen Polar Account. Wenn du Daten von deinem OH1 direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Account die FlowSync Software. Wenn du deinen OH1 bereits eingerichtet hast, verfügst du bereits über einen Polar Account. Wenn du deinen OH1 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Polar OH1, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.


SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über einen Polar Account und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- und du deinen OH1 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 12.

So synchronisierst du deine Daten:

1. Melde dich mit deinem Polar Account bei der Flow App an.
2. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das grüne LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.
3. Dein OH1 synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

 *Dein OH1 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn sich dein OH1 mit der Flow App synchronisiert, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.*


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
3. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
4. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar OH1 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der OH1 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinen OH1 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software findest du auf www.polar.com/de/support/FlowSync.

AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

LADEN DES AKKUS DEINES POLAR OH1

Der Polar OH1 verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

i Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn die Ladkontakte feucht sind.

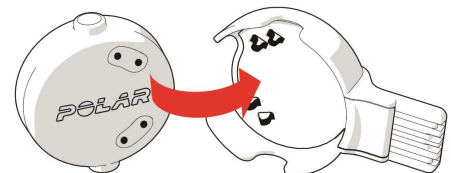
Verwende den mit dem Produkt-Set gelieferten USB-Adapter, um den Akku über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

i Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Kontakte deines OH1 und des OH1 USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab und blase vorhandenen Staub weg. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

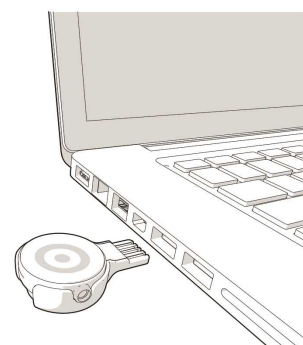
Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen OH1 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren (Abbildung 1).
2. Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss eines Computers oder an einen USB-Netzadapter an (Abbildung 2).

1.



2.



PFLEGE DEINES OH1

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar OH1 saubergehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Produkt in einem optimalen Zustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

HALTE DEINEN OH1 SAUBER

Wische nach jeder Trainingseinheit Schmutz und Matsch mit einem weichen Tuch von deinem OH1.

Halte die Ladekontakte des OH1 und des OH1 USB-Adapters sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deines OH1 und des OH1 USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Halte die Kontakte des OH1 sauber, um ihn vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. **Lade den OH1 nicht, wenn die Ladekontakte feucht oder voll Schweiß sind.**

Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt

Halte den optischen Sensorbereich sauber und achte darauf, ihn nicht zu zerkratzen. Kleine Kratzer sollten die Leistung der optischen Pulsmessung jedoch nicht beeinträchtigen.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere ihn nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Trainingsprodukt nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem du es im Auto lässt. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer des Akkus.

Setze das Produkt nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter support.polar.com und auf den länderspezifischen Websites.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar OH1 ist dafür vorgesehen, deinen Puls zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, das Produkt und das Armband gelegentlich abzuwaschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/support.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.


- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?


Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Pulssensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme, Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Pulssensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).

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

TECHNISCHE DATEN

OH1

Betriebsdauer:	Bis zu 12 Stunden kontinuierliches Training
Batterietyp:	Lithium-Polymer-Akku, 45 mAh
Speicherkapazität:	Bis zu 200 Stunden Training
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Sensors des OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Edelstahl)

Armbandmaterialien:	Schwarzes Armband: 53 % Nylon, 27 % Elasthan, 20 % Polyester. Graues, oranges und türkises Armband: 70,5 % Polyester, 29,5 % Elasthan.
Materialien des USB-Adapters:	PC+ABS, SUS 301 (Edelstahl) vergoldet
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist.

Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.

- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

3.0 DE 11/2022