



POLAR OH1

Guía de primeros pasos

Compatible with

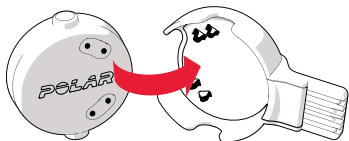


Model: 2L

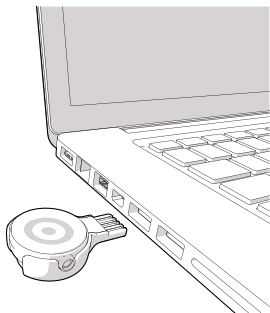
Manufactured by
Polar Electro Oy
customer@polar.com
www.polar.com

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

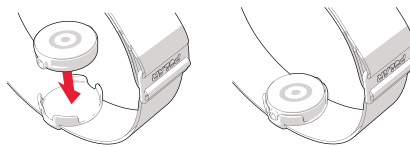
1.



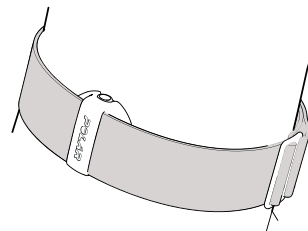
2.



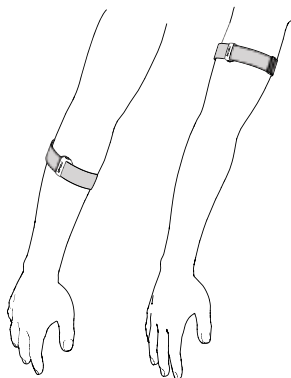
3.



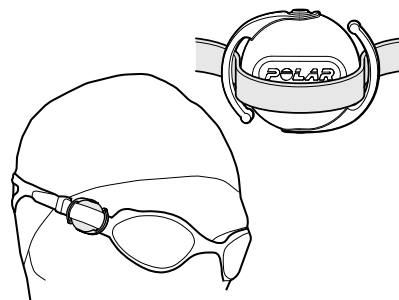
4.



5.



6.



Español

Esta guía te ayudará en los primeros pasos con el Polar OH1. Para obtener ayuda e información del producto de consulta support.polar.com/es/OH1. El Polar OH1 puede utilizarse como un dispositivo de entrenamiento que registra y almacena datos o como un sensor de frecuencia cardíaca con una unidad de pulsera Polar.

Carga

Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1). Conecta el adaptador USB a un puerto USB del ordenador o a una toma de pared de alimentación USB (imagen 2). No cargues el dispositivo cuando los contactos de carga estén mojados.

Uso con la app móvil Polar Beat

Descarga Polar Beat en tu dispositivo móvil. Enciende el sensor OH1 pulsando el botón. Vincula el sensor desde los ajustes de Beat y sigue las instrucciones.

Uso con la unidad de pulsera Polar

Descarga la app Polar Flow en tu dispositivo móvil. Enciende el sensor OH1 pulsando el botón. La app Flow lo detecta automáticamente y te guía en la configuración.

Si quieres utilizar un ordenador, instala Polar FlowSync en flow.polar.com/start, ejecútalo, conecta el sensor a un puerto USB y sigue las instrucciones. Recuerda vincular el sensor con tu unidad de pulsera. Consulta support.polar.com para ver las instrucciones de vinculación específicas del dispositivo.

Colocación


Coloca el sensor en el soporte de brazaletes con las lentes hacia arriba (imagen 3). Ponte el brazaletes de forma que el sensor, en la parte inferior del brazaletes, esté pegado con firmeza a tu piel (imagen 4). Colócate el OH1 en la parte superior o inferior del brazo, no alrededor de la muñeca (imagen 5).

Uso con gafas de natación

Coloca el sensor en el clip para gafas de natación y sujeta el clip en la cinta de las gafas de natación (imagen 6). Las lentes deben tocar directamente la piel de la sien.

Iniciar entrenamiento

Puedes registrar tu sesión de entrenamiento con la unidad de pulsera, la app Polar Beat o solo con el sensor OH1. Si deseas utilizar solo el sensor, enciende el OH1 pulsando el botón hasta que las luces se enciendan y pulsa el botón dos veces para iniciar la sesión. Cuando hayas terminado el entrenamiento, pulsa y mantén presionado el botón hasta que las luces se apaguen.


 De forma predeterminada, el OH1 envía la señal de FC también a través de ANT+. Si quieres, puedes desactivarlo en los ajustes de Polar Beat.

Mantenimiento

Consulta la etiqueta de cuidados del brazaletes para ver las instrucciones de lavado. Trata el sensor con cuidado.

Materiales

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

 Este producto no es un juguete. No se debe permitir a los niños ni a las mascotas jugar con este producto. Este producto contiene piezas pequeñas que pueden presentar riesgo de asfixia.

El equipo de radio funciona en las bandas de frecuencia 2,402 - 2,480 GHz ISM y tiene una potencia máxima de 2,0 mW.