

**POLAR**

## POLAR OH1

### Guide de démarrage

Compatible with

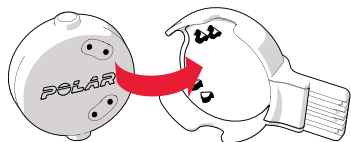


Model: 2L

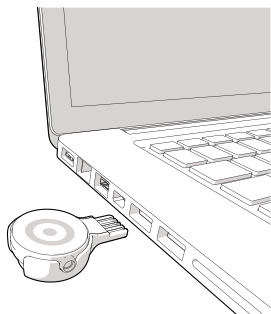
Manufactured by  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

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

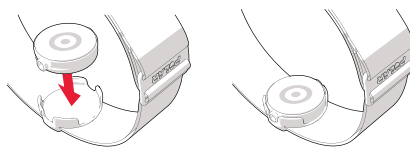
1.



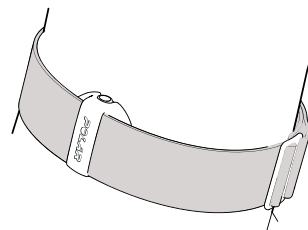
2.



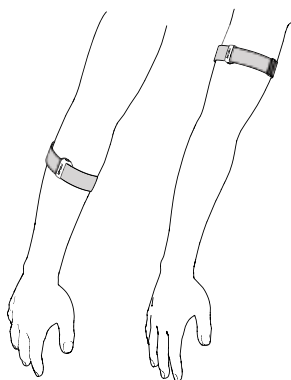
3.



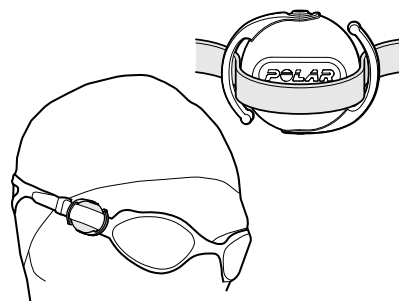
4.



5.



6.



### Français

Ce guide vous aidera à prendre en main le Polar OH1. Pour obtenir une aide supplémentaire, plus d'informations sur le produit ainsi que des documents de support, consultez la page [support.polar.com/fr/OH1](http://support.polar.com/fr/OH1). Le Polar OH1 peut être utilisé en tant que dispositif d'entraînement pour enregistrer et stocker les données ou en tant qu'émetteur de fréquence cardiaque avec un bracelet ou une montre Polar.

### Chargement

Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1). Branchez l'adaptateur USB sur un port USB ou une prise murale d'alimentation USB (figure 2). Ne chargez pas le dispositif lorsque les contacts de chargement sont mouillés.

### Utilisation avec l'application mobile Polar Beat

Téléchargez Polar Beat sur votre dispositif mobile. Allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton. Associez le capteur à partir des réglages de l'application Beat et suivez les instructions.

### Utilisation avec le récepteur Polar

Téléchargez l'application Polar Flow sur votre dispositif mobile. Allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton. L'application Polar Flow détecte automatiquement le capteur et vous guide tout au long de la configuration. Si vous souhaitez utiliser un ordinateur, installez Polar FlowSync depuis [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), exécutez le programme, branchez le capteur sur un port USB et suivez les instructions. Pensez à associer le capteur à votre montre ou compteur vélo. Pour obtenir des instructions d'association spécifiques à chaque dispositif, consultez la page [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Mise en place


Placez le capteur dans le support du brassard lentille vers le haut (figure 3). Mettez le brassard en place de sorte que le capteur se trouve à l'intérieur de celui-ci et soit fermement plaqué contre votre peau (figure 4). Placez le OH1 autour du bras ou de l'avant-bras, et non autour du poignet (figure 5).

### Mise en place avec des lunettes de natation

Placez le capteur dans le clip de sangle de lunettes de natation et attachez le clip à la sangle des lunettes (figure 6). La lentille doit être en contact avec la peau de votre temple.

### Démarrer l'entraînement

Vous pouvez enregistrer votre séance d'entraînement avec votre récepteur, avec l'application Polar Beat ou uniquement avec le capteur OH1. Si vous souhaitez utiliser uniquement le capteur, allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'allument, puis appuyez deux fois sur le bouton pour démarrer la séance. Une fois l'entraînement terminé, appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éteignent.


 Par défaut, le OH1 envoie également votre signal de fréquence cardiaque via ANT+. Si vous le souhaitez, vous pouvez désactiver cette option dans les réglages Polar Beat.

### Entretien

Pour les instructions de lavage, consultez l'étiquette d'entretien du brassard. Prenez soin du capteur.

### Matériaux

ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acier inoxydable).

 Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec ce produit. Ce produit contient de petits composants qui présentent un danger d'étouffement.

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquences ISM 2,402 - 2,480 GHz et présente une puissance maximale de 2,0 mW.