

POLAR

POLAR OH1

Kurzanleitung

MANUFACTURED BY

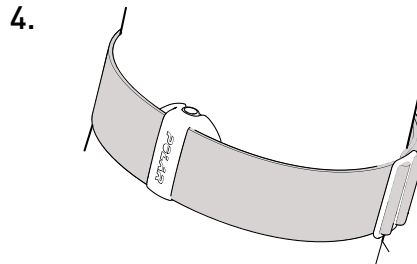
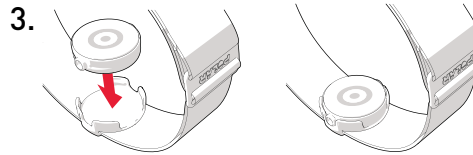
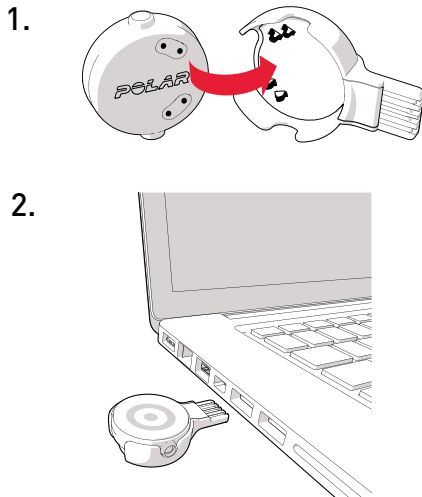
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



DEUTSCH

Diese Kurzanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem Polar OH1 vertraut zu machen. Weitere Hilfe, Produktinformationen und Materialien findest du auf support.polar.com/de/OH1. Der Polar OH1 kann als Trainingsgerät, das Daten erfasst und speichert, oder als Herzfrequenz-Sensor zusammen mit einem Polar Produkt verwendet werden.

Laden

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). Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss eines Computers oder einen USB-Netzadapter an (Abbildung 2). Lade das Gerät nicht, wenn die Ladekontakte feucht sind.

Verwendung mit einem Polar Produkt oder der Polar Beat App
Kopple den Polar OH1 mit deinem Polar Produkt oder der Polar Beat App und du kannst loslegen. Schalte den Polar OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis die seitliche LED aufleuchtet. Befolge dann die produktspezifischen Anweisungen zur Kopplung auf support.polar.com.

Verwendung als Trainingsgerät

Nimm den Polar OH1 zuerst mit einem **Computer über FlowSync** oder mit einem **Mobilgerät und der Polar Flow App** in Betrieb.

Option 1: 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 Webservices geführt.

Option 2: Mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App:

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

Anlegen und Trainieren

Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in die Armbandhalterung ein (Abbildung 3). Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt (Abbildung 4). Trage den Polar OH1 am Unter- oder Oberarm, nicht am Handgelenk (Abbildung 5).

Schalte den Polar OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis die seitliche LED aufleuchtet. Wenn dein Training beendet ist, halte die Taste gedrückt, bis sich die seitliche LED ausschaltet.

Pflege

Eine Waschanleitung findest du auf dem Pflegeetikett des Armbands. Behandle den Sensor pfleglich.

Materialien

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



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

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 2,0 mW maximaler Leistung.