

POLAR

POLAR OH1

Panduan Memulai

MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

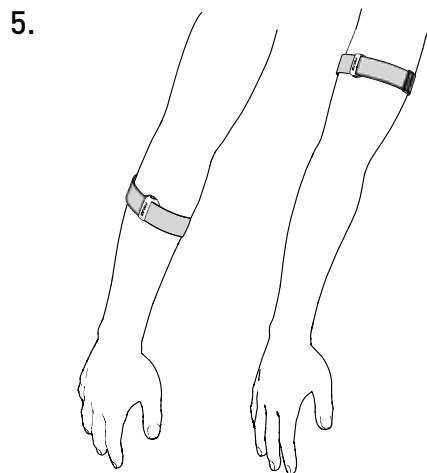
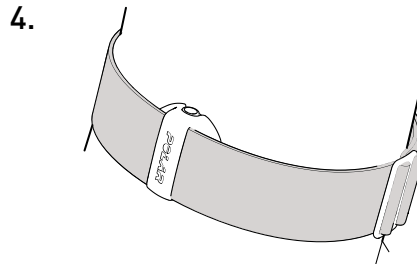
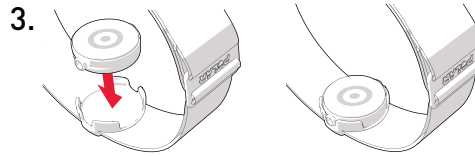
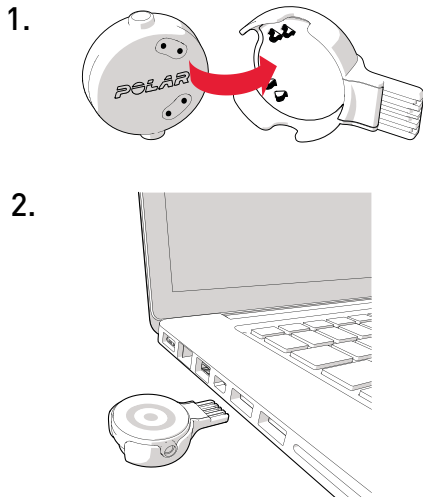
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



BAHASA INDONESIA

Panduan ini akan membantu Anda memulai dengan Polar OH1. Untuk bantuan lebih lanjut, informasi produk dan material, lihat support.polar.com/en/OH1. Polar OH1 dapat digunakan sebagai perangkat latihan yang merekam dan menyimpan data atau sebagai sensor denyut jantung dengan unit pergelangan Polar.

Isi Daya

Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1). Pasang adaptor USB ke port USB komputer atau ke stopkontak USB (gambar 2). Jangan mengisi daya perangkat saat kontak pengisian daya basah.

Gunakan dengan Perangkat Pergelangan Polar atau Polar Beat

Pasangkan OH1 dengan unit pergelangan Polar atau Polar Beat, dan Anda siap untuk beraktivitas. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai lampu menyala, dan lihat support.polar.com untuk petunjuk pemasangan spesifik perangkat.

Gunakan Perangkat Latihan

Pertama, gunakan OH1 dengan **komputer melalui FlowSync** atau dengan **perangkat seluler dan aplikasi Flow**.

Opsi 1: Komputer melalui FlowSync:

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1).
2. Sambungkan adaptor USB ke port USB komputer Anda (gambar 2), dan masuk ke flow.polar.com/start dan instal software transfer data Polar FlowSync ke komputer Anda.
3. Masuk dengan akun Polar Anda atau buat yang baru. Kami akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan dalam layanan web.

Opsi 2: Perangkat seluler dengan aplikasi Flow:

1. Unduh aplikasi Polar Flow ke perangkat seluler Anda.
2. Nyalakan Bluetooth®, dan buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda.
3. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai lampu menyala, kemudian aplikasi Flow akan meminta Anda untuk mulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan ikuti petunjuk pada layar.

Kenakan dan Berlatih

Letakkan sensor ke dudukan gelang dengan lensa menghadap ke atas (gambar 3). Kenakan gelang sehingga sensor pada bagian bawah gelang mengenai kulit Anda dengan rapat (gambar 4). Kenakan OH1 melingkari lengan bawah atau atas, bukan melingkari pergelangan Anda (gambar 5).

Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai lampu menyala. Saat Anda selesai latihan, tekan dan tahan tombol sampai lampu mati.

Perawatan

Lihat label perawatan gelang untuk petunjuk pencucian. Perlakukan sensor dengan hati-hati.

Material

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



Produk ini bukan mainan. Jangan biarkan anak-anak atau peliharaan bermain dengan produk ini. Produk ini mengandung komponen kecil yang dapat menyebabkan bahaya tersedak.

Pertengkapan radio mengoperasikan pita frekuensi 2.402 - 2.480 GHz ISM dan daya maksimum 2.0.