

POLAR

POLAR OH1

新手指南

Compatible with

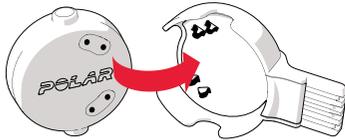


Model: 2L

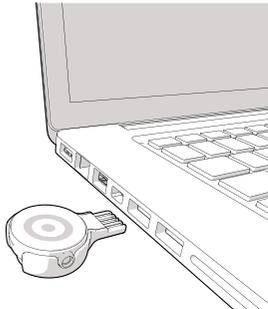
Manufactured by
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

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

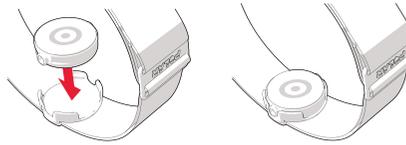
1.



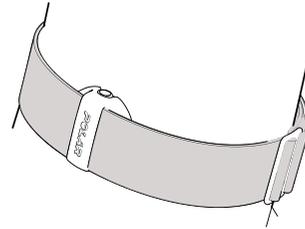
2.



3.



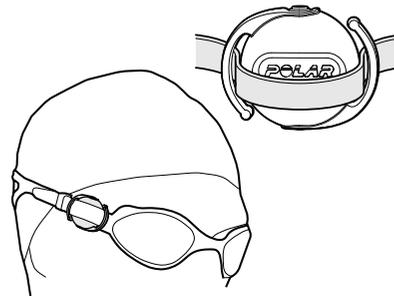
4.



5.



6.



简体中文

本指南将帮助您开始使用 Polar OH1。欲获取更多帮助、产品信息和资料，请参见 support.polar.com/zh-hans/OH1。Polar OH1 可用作记录和存储数据的训练装置或 Polar 腕表的心率传感器。

充电

把传感器放入 USB 适配器中，使镜头朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的接触面互相贴合（图 1）。将 USB 适配器插入电脑的 USB 端口或 USB 电源壁式插座（图 2）。充电的接触面处于潮湿状态时，不要为设备充电。

与 Polar Beat 移动应用程序配合使用
将 Polar Beat 下载到移动设备上。按下按钮启动 OH1。将传感器与 Beat 设置配对并按照说明进行操作。

与 Polar 腕部装置配合使用

将 Polar Flow 应用程序下载到移动设备上。按下按钮启动 OH1。Flow 应用程序会自动发现传感器并引导您完成设置。如果要使用电脑，请从 flow.polar.com/start 安装 Polar FlowSync，然后运行它。将传感器插入 USB 端口并按照说明操作。切记将传感器与腕部装置配对。请浏览 support.polar.com 以获取特定于设备的配对说明。

佩戴和训练

将传感器放入臂带上的存放器，感应灯朝上（图 3）。佩戴臂带，这样臂带上的感应器就会牢牢贴在您的皮肤上（图 4）。把 OH1 戴在您的下臂或上臂，而非您的手腕（图 5）。

与游泳镜配合穿戴

请将传感器放入游泳镜带夹，然后将夹子夹到游泳镜带上（图 6）。LED 感应器应该接触太阳穴部位的皮肤。

开始训练

您可使用腕部装置、Polar Beat 应用程序或仅使用 OH1 传感器来记录您的训练课。如果您想单独使用传感器，请按下按钮打开 OH1 直到指示灯亮起，然后按两次按钮开始训练课。完成训练课后，按住按钮直到指示灯熄灭。



默认情况下，OH1 还可通过 ANT+ 发送您的 HR 信号。如果需要，您可以从 Polar Beat 设置中将其关闭。

保养

请参阅臂带护理标签上的洗涤指示。小心保养传感器。

材料

传感器：ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316（不锈钢）



本产品并非玩具。不要让儿童或宠物玩弄本产品。本产品含有小部件，存在窒息危险。

无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段和 2.0 mW 最大功率。