

**POLAR**

# POLAR OH1

新手指南

MANUFACTURED BY

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

[www.polar.com](http://www.polar.com)

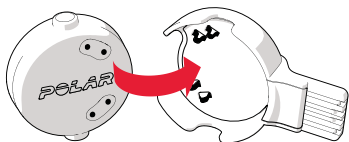
COMPATIBLE WITH



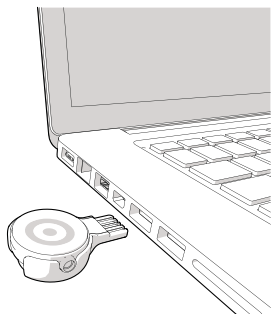
Model: 2L

[support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1)

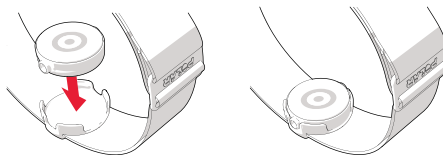
1.



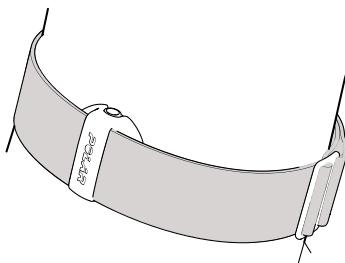
2.



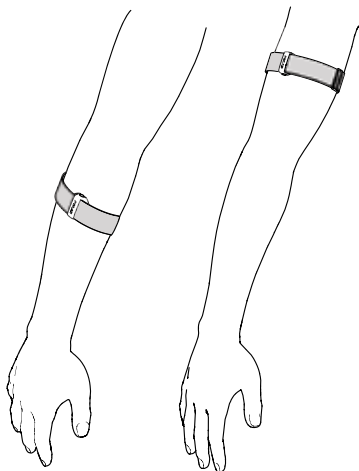
3.



4.



5.



繁體中文

本指南將幫助您開始 Polar OH1。欲獲取更多幫助、產品資訊和資料，請參見 [support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1)。Polar OH1 可以用作記錄和存儲數據的訓練設備或 Polar 腕錶的心率傳感器。

## 充電

把傳感器放入 USB 適配器中，讓鏡頭朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸（圖 1）。將 USB 適配器插入電腦的 USB 埠或 USB 電源壁式插座（圖 2）。充電的接觸面處於潮濕狀態時，不要為設備充電。

搭配 Polar 腕錶或 Polar Beat 一起使用

配對 Polar OH1 與 Polar 腕錶或 Polar Beat，然後就可以開始使用。長按按鈕直到燈變亮，以啟動 OH1，並參見 [support.polar.com](http://support.polar.com) 以瞭解具體的設備配對說明。

## 作為訓練裝置使用

首先，準備一台已安裝 FlowSync 的電腦，連接 OH1，或一部行動裝置和 Flow 應用程式。

選項 1：透過 FlowSync 連接電腦：

1. 把傳感器放入 USB 適配器中，讓鏡頭朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸（圖 1）。

2. 將 USB 適配器插入電腦 USB 埠（圖 2），訪問 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並將 Polar FlowSync 資料傳輸軟件安裝至您的電腦。

3. 用您的 Polar 帳戶登錄或創建新的帳戶。我們將逐步引導您在網路服務內完成註冊和設定。

選項 2：行動裝置和 Flow 應用程式：

1. 下載 Polar Flow 應用程式到您的行動裝置。

2. 開啟 Bluetooth®，並在您的移動設備上，打開 Flow 應用程式。

3. 長按按鈕直到燈變亮以開啟 OH1，然後 Flow 應用程式會提示您開始進行配對。接受配對請求，然後按照螢幕指示操作。

## 佩戴和訓練

將傳感器放入臂帶上的存放器，感應燈朝上（圖 3）。佩戴臂帶，這樣臂帶上的感應器就會牢牢貼在您的皮膚上（圖 4）。把 OH1 戴在您的下臂或上臂，而非您的手腕處（圖 5）。

長按按鈕直到燈變亮以開啟 OH1。當您結束訓練時，長按按鈕直到燈滅掉。

## 保養

請參閱臂帶護理標籤上的洗滌指示。小心保養傳感器。

## 材質

傳感器：ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316（不銹鋼）



本產品並非玩具。不要讓兒童或寵物玩弄本產品。本產品含有小部件，存在窒息危險。

無線電設備運行於 2.402 - 2.480 GHz ISM 頻段和 2.0 mW 最大功率。