

POLAR

POLAR OH1

Guía de primeros pasos

MANUFACTURED BY

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

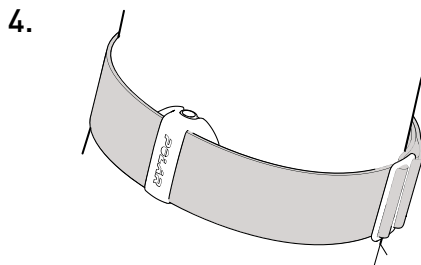
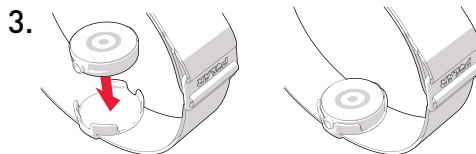
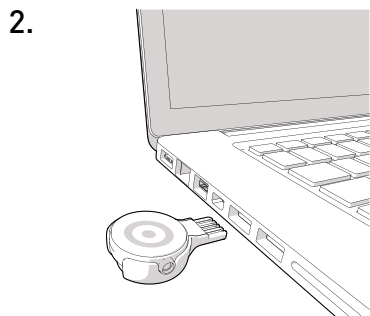
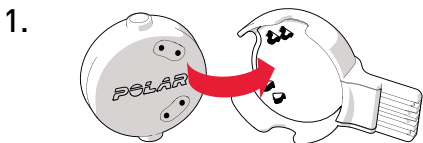
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



ESPAÑOL

Esta guía te ayudará en los primeros pasos con el Polar OH1. Para obtener ayuda, información del producto y materiales de consulta support.polar.com/es/OH1. El Polar OH1 puede utilizarse como un dispositivo de entrenamiento que registra y almacena datos o como un sensor de frecuencia cardíaca con una unidad de pulsera Polar.

Carga

Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1). Conecta el adaptador USB a un puerto USB del ordenador o a una toma de pared de alimentación USB (imagen 2). No cargues el dispositivo cuando los contactos de carga estén mojados.

Uso con el dispositivo de muñeca Polar o Polar Beat

Vincula el OH1 con tu unidad de pulsera Polar o Polar Beat, y podrás empezar. Enciende el OH1 pulsando el botón hasta que las luces se enciendan y consulta support.polar.com para ver las instrucciones de vinculación específicas del dispositivo.

Uso como dispositivo de entrenamiento

En primer lugar, empieza a usar OH1 con un **ordenador a través de FlowSync** o con un **dispositivo móvil y la app Flow**.

Opción 1: Ordenador a través de FlowSync:

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1).
2. Enchufa el adaptador USB en el puerto USB de tu ordenador (imagen 2), y ve a flow.polar.com/start e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.
3. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te guiaremos durante el registro y la configuración dentro del servicio web.

Opción 2: Dispositivo móvil con la app Flow:

1. Descarga la app Polar Flow en tu dispositivo móvil.
2. Activa el Bluetooth® y abre la app Flow en tu dispositivo móvil.
3. Enciende el OH1 pulsando el botón hasta que las luces se enciendan, la App Polar Flow te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación y sigue las instrucciones de la pantalla.

Colocación y entrenamiento

Coloca el sensor en el soporte de brazalete con las lentes hacia arriba (imagen 3). Ponte el brazalete de forma que el sensor, en la parte inferior del brazalete, esté pegado con firmeza a tu piel (imagen 4). Colócate el OH1 en la parte superior o inferior del brazo, no alrededor de la muñeca (imagen 5).

Enciende el OH1 pulsando el botón hasta que las luces se enciendan. Cuando hayas terminado el entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón hasta que las luces se apaguen.

Mantenimiento

Consulta la etiqueta de cuidados del brazalete para ver las instrucciones de lavado. Trata el sensor con cuidado.

Materiales

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



Este producto no es un juguete. No se debe permitir a los niños ni a las mascotas jugar con este producto. Este producto contiene piezas pequeñas que pueden presentar riesgo de asfixia.

El equipo de radio funciona en las bandas de frecuencia 2,402 - 2,480 GHz ISM y tiene una potencia máxima de 2,0 mW.