

**POLAR**

# POLAR OH1

Guide de démarrage

MANUFACTURED BY

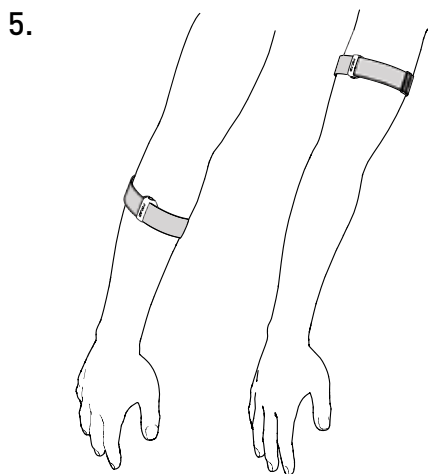
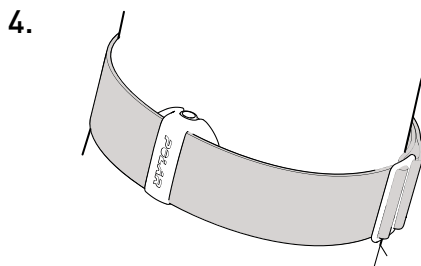
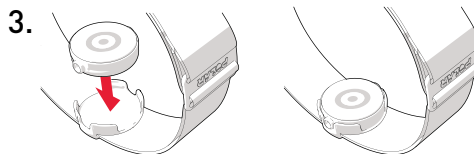
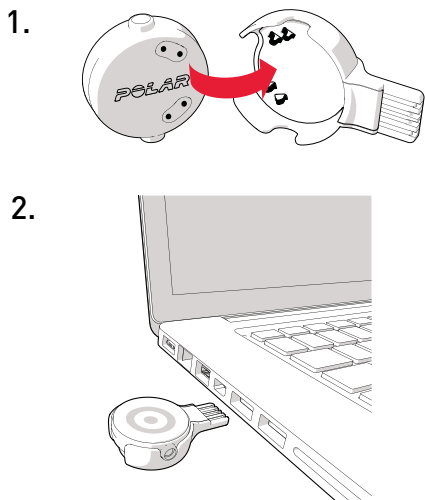
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

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



## FRANÇAIS

Ce guide vous aidera à prendre en main le Polar OH1. Pour obtenir une aide supplémentaire, plus d'informations sur le produit ainsi que des documents de support, consultez la page [support.polar.com/fr/OH1](http://support.polar.com/fr/OH1). Le Polar OH1 peut être utilisé en tant que dispositif d'entraînement pour enregistrer et stocker les données ou en tant qu'émetteur de fréquence cardiaque avec un bracelet ou une montre Polar.

### Chargement

Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1). Branchez l'adaptateur USB sur un port USB ou une prise murale d'alimentation USB (figure 2). Ne chargez pas le dispositif lorsque les contacts de chargement sont mouillés.

### Utilisation avec une montre ou un bracelet Polar ou Polar Beat

Associez l'OH1 à votre bracelet ou montre Polar ou à Polar Beat et le tour est joué. Allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éclairent et consultez la page [support.polar.com](http://support.polar.com) pour obtenir des instructions d'association propres à l'appareil.

### Utilisation en tant que dispositif d'entraînement

Mettez d'abord l'OH1 en service avec un ordinateur via FlowSync ou avec un appareil mobile via l'application Flow.

#### Option 1 : Ordinateur via FlowSync :

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1).
2. Branchez l'adaptateur USB sur le port USB de l'ordinateur (figure 2), puis accédez à la page [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) et installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
3. Connectez-vous avec votre compte Polar ou créez-en un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein du service Web.

#### Option 2 : Appareil mobile avec l'application Flow :

1. Téléchargez l'application Polar Flow sur votre appareil mobile.
2. Activez le Bluetooth®, puis ouvrez l'application Flow sur votre appareil mobile.
3. Allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éclairent. L'application Flow vous invite alors à procéder à l'association. Acceptez la demande d'association et suivez les instructions à l'écran.

### Mise en place et entraînement

Placez le capteur dans le support du brassard lentille vers le haut (figure 3). Mettez le brassard en place de sorte que le capteur se trouve à l'intérieur de celui-ci et soit fermement plaqué contre votre peau (figure 4). Placez le OH1 autour du bras ou de l'avant-bras, et non autour du poignet (figure 5).

Allumez l'OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éclairent. Une fois l'entraînement terminé, appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éteignent.

### Entretien

Pour les instructions de lavage, consultez l'étiquette d'entretien du brassard. Prenez soin du capteur.

### Matériaux

ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acier inoxydable).



Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec ce produit. Ce produit contient de petits composants qui présentent un danger d'étouffement.

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquences ISM 2,402 - 2,480 GHz et présente une puissance maximale de 2,0 mW.