

POLAR

POLAR OH1

スタートガイド

MANUFACTURED BY

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

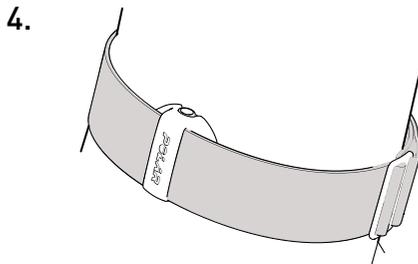
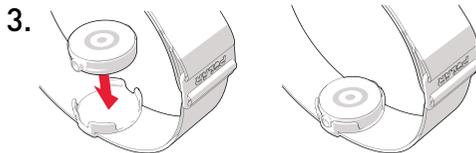
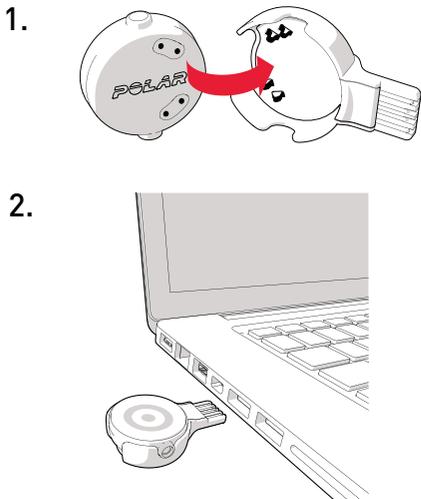
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



日本語

本ガイドはPolar OH1の使用準備についてご案内します。より詳しいヘルプ、製品情報、資料については、support.polar.com/ja/OH1でご確認ください。Polar OH1は、データを記録・保存するトレーニングデバイス、またはPolarリストデバイスをを使用した心拍センサーとして使用できます。

充電

センサーとUSBアダプタがしっかりと合はまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。USBアダプタをコンピュータのUSBポート、またはUSB電源アダプタでコンセントに接続します(図2)。充電の接続部分が濡れている場合はデバイスを充電しないでください。

PolarリストデバイスまたはPolar Beatと共に使用

OH1をPolarリストデバイスまたはPolar Beatとペアリングするだけで使用できます。ライトがオンになるまでボタンを押してOH1をオンにします。デバイス別のペアリング手順についてはsupport.polar.comでご確認ください。

トレーニングデバイスとして使用

最初に、FlowSync経由でコンピュータ、またはモバイルデバイスとFlowアプリでOH1を使用します。

オプション1：FlowSync経由でコンピュータ使用：

1. センサーとUSBアダプタがしっかりと合はまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポート(図2)に接続し、flow.polar.com/startにアクセスしてPolar FlowSyncデータ転送ソフトウェアをお使いのコンピュータにインストールします。
3. お使いのPolarアカウントでサインイン、または新規アカウントを作成します。ウェブサービス内でサインアップと設定の手順をご案内します。

オプション2：モバイルデバイスとFlowアプリ：

1. Polar Flowアプリをモバイルデバイスにダウンロードします。
2. Bluetooth@をオンにし、モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。
3. ライトがオンになるまでボタンを押してOH1をオンにします。次にFlowアプリはペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、画面に表示される手順に従います。

装着とトレーニング

レンズを上向きにしてセンサーをアームバンドホルダーに入れます(図3)。アームバンドの下でセンサーが肌にしっかりと触れるようアームバンドを装着します(図4)。手首ではなく、前腕または上腕の周りにアームバンドを装着します(図5)。

ライトがオンになるまでボタンを押してOH1をオンにします。トレーニングが終了したら、ライトがオフになるまでボタンを押し続けます。

メンテナンス

洗浄に関する指示については、アームバンドのケアラベルをご確認ください。センサーは丁寧に取り扱いください。

材質

センサー：ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316 (ステンレススチール)。

! 本製品は玩具ではありません。お子様や動物が本製品を扱うことのないようご注意ください。本製品には飲み込むと窒息の危険性がある小さな部品が含まれています。

無線機器は2.402~2.480 GHzのISM周波数帯、最大2.0 mWで動作します。