

**POLAR**

# POLAR OH1

Startveiledning

MANUFACTURED BY

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

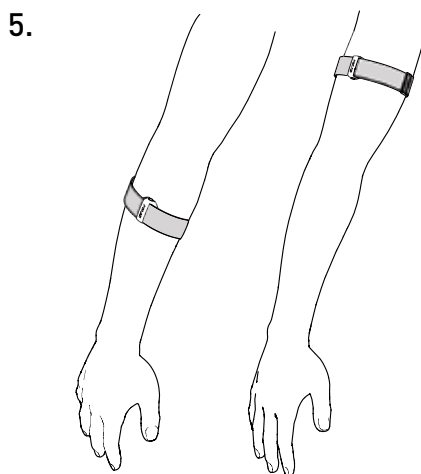
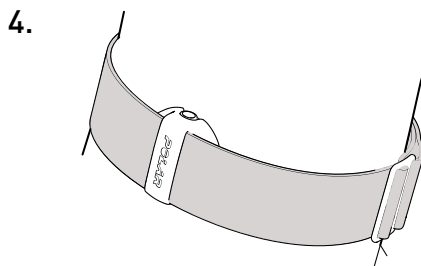
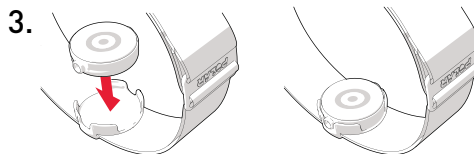
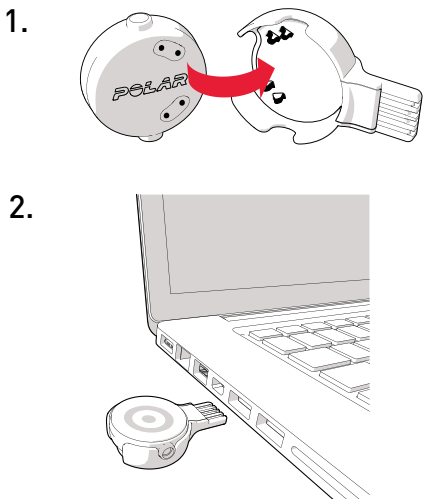
[www.polar.com](http://www.polar.com)

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

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



## NORSK

Denne veiledningen hjelper deg med å komme i gang med Polar OH1. Hvis du vil ha mer hjelp, produktinformasjon og materiale, kan du gå til [support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1). Polar OH1 kan brukes som en treningsenhet som registrerer og lagrer data, eller som en pulssensor sammen med en Polar-klokke.

### Lading

Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1). Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin eller et vegguttak for USB-enheter (bilde 2). Enheten må ikke lades når ladekontaktene er våte.

### Bruk sammen med en Polar-klokke eller Polar Beat

Koble OH1 til Polar-klokken din eller Polar Beat, så er du klar til å sette i gang. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til lysene slås på. Gå til [support.polar.com](http://support.polar.com) hvis du trenger enhetsspesifikke instruksjoner for tilkobling.

### Bruk som en treningsenhet

Ta først OH1 i bruk med en **datamaskin via FlowSync** eller med en **mobil enhet og Flow-appen**.

#### Alternativ 1: Datamaskin via FlowSync:

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1).
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på datamaskinen (bilde 2), og gå deretter til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og installer Polar FlowSync-programvare for dataoverføring på datamaskinen din.
3. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve nettjenesten.

#### Alternativ 2: Mobil enhet med Flow-appen:

1. Last ned Polar Flow-appen til den mobile enheten.
2. Aktiver Bluetooth® og åpne Flow-appen på den mobile enheten.
3. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til lysene slås på. Flow-appen ber deg deretter om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og følg instruksjonene på skjermen.

### Bruk under trening

Sett sensoren inn i holderen på armbindet med linsen opp (bilde 3). Ha på deg armbindet slik at sensoren er på undersiden av armbindet og ligger godt mot huden din (bilde 4). Ha på deg OH1 rundt nedre eller øvre del av armen, ikke rundt håndleddet (bilde 5).

Slå på OH1 ved å trykke på knappen til lysene slås på. Når du er ferdig med treningen, trykker du på og holder inne knappen til lysene slås av.

### Vedlikehold

Se etiketten på armbindet for vaskeanvisninger. Behandle sensoren med omhu.

### Materialer

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rustfritt stål).



Dette produktet er ikke et leketøy. Ikke la barn eller kjæledyr leke med dette produktet. Dette produktet inneholder små komponenter som kan sette seg fast i halsen.

Radioutstyret opererer i 2,402 til 2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 2,0 mW maks. effekt.