

**POLAR**

# POLAR OH1

Guia Como Começar

MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

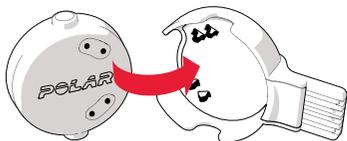
COMPATIBLE WITH



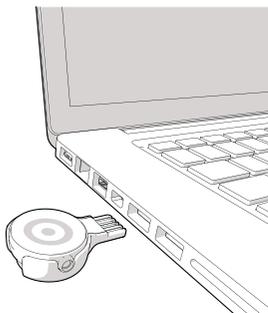
Model: 2L

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

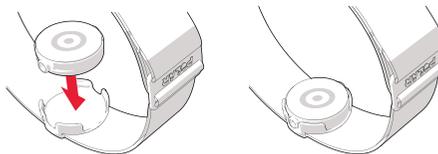
1.



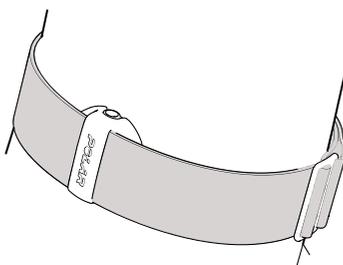
2.



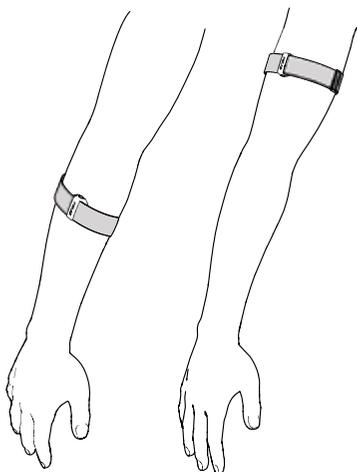
3.



4.



5.



## PORTUGUÊS

Este guia vai ajudá-lo a começar a usar o Polar OH1. Para mais ajuda, informações sobre o produto e materiais, consulte [support.polar.com/en/support/OH1](http://support.polar.com/en/support/OH1). O Polar OH1 pode ser usado como dispositivo de treino que grava e armazena dados ou como um sensor de frequência cardíaca, com uma unidade de pulso Polar.

### Carregar

Coloque o sensor no suporte, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do suporte se toquem (figura 1). Ligue o suporte à porta USB de um computador ou a uma tomada de corrente com saída USB (figura 2). Não carregue o dispositivo se os contactos estiverem molhados.

### Usar com o Dispositivo de Pulso Polar ou com o Polar Beat

Emparelhe o OH1 com a sua unidade de pulso Polar ou com o Polar Beat e ficará pronto para começar. Ligue o OH1 premindo o botão até as luzes se acenderem e consulte [support.polar.com](http://support.polar.com) para obter instruções de emparelhamento específicas do dispositivo.

### Usar como Dispositivo De Treino

Comece por utilizar o OH1 com um computador, via FlowSync, ou com um dispositivo móvel e a aplicação Flow.

#### Opção 1: Computador via FlowSync:

1. Coloque o sensor no suporte, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do suporte se toquem (figura 1).
2. Ligue o suporte à porta USB do seu computador (figura 2), aceda a [flow.polar.com/iniciar](http://flow.polar.com/iniciar) e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no seu computador.
3. Inicie a sessão com a sua conta Polar ou crie uma nova. Durante o registo e configuração no serviço Web ser-lhe-ão fornecidas instruções.

#### Opção 2: Dispositivo móvel com a aplicação Flow:

1. Transfira a aplicação Polar Flow para o seu dispositivo móvel.
2. Ative o Bluetooth® e abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
3. Ligue o OH1 premindo o botão até as luzes se acenderem e a aplicação Flow pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e siga as instruções no ecrã.

### Colocar e Treinar

Coloque o sensor no suporte da braçadeira com a lente virada para cima (figura 3). Coloque a braçadeira de modo a que o sensor fique debaixo da braçadeira e firmemente encostado à pele (figura 4). Coloque o OH1 em torno da parte inferior ou superior do braço, mas não em torno do pulso (figura 5).

Ligue o OH1 premindo o botão até as luzes se acenderem. Quando terminar o treino prima o botão, sem soltar, até que as luzes se apaguem.

### Manutenção

Não lave a braçadeira na máquina. Trate o sensor com cuidado.



Este produto não é um brinquedo. Não permita que crianças ou animais de estimação brinquem com este produto. Este produto contém componentes pequenos que podem apresentar perigo de asfixia.