

**POLAR**

## POLAR OH1

### Guia Como Começar

Compatible with

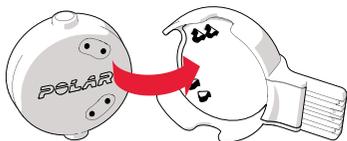


Model: 2L

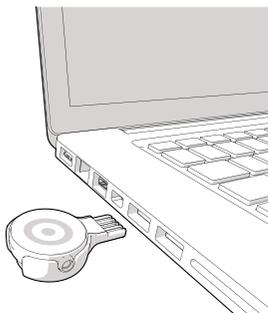
Manufactured by  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Find Product Support  
support.polar.com/en/OH1

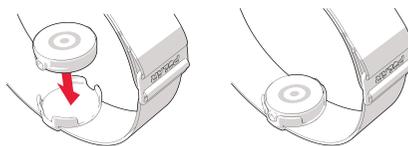
1.



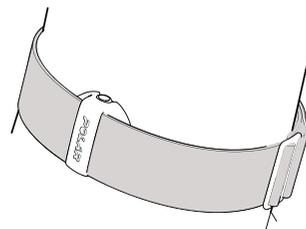
2.



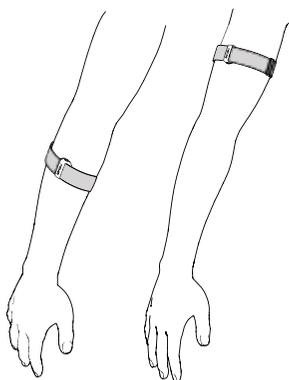
3.



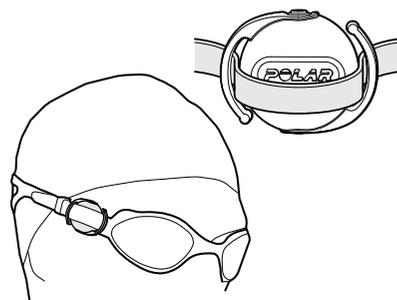
4.



5.



6.



### Português

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

### Carregar

Coloque o sensor no adaptador USB com a lente virada para cima para que os contatos do sensor e do adaptador USB se encontrem (imagem 1). Conecte o adaptador USB a uma porta USB ou tomada de parede USB (imagem 2). Não carregue o dispositivo se os contatos estiverem molhados.

### Usar com o aplicativo móvel Polar Beat

Baixe o Polar Beat em seu dispositivo móvel. Pressione o botão para ligar o OH1. Pareie o sensor usando as configurações do Beat e siga as instruções.

### Usar com a unidade de pulso Polar

Baixe o aplicativo Polar Flow em seu dispositivo móvel. Pressione o botão para ligar o OH1. O aplicativo Polar Flow detecta o sensor automaticamente e fornece orientações para a instalação. Se desejar usar um computador, instale o Polar FlowSync, disponível em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), execute-o, conecte o sensor em uma porta USB e siga as instruções. Lembre-se de parear o sensor com a unidade de pulso. Consulte instruções de pareamento específicas do dispositivo em [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Colocar

Coloque o sensor no suporte da braçadeira com a lente virada para cima (imagem 3). Coloque a braçadeira de modo a que o sensor fique debaixo dela e bem encostado à pele (imagem 4). Coloque o OH1 no braço ou antebraço, mas não no pulso (imagem 5).

### Usar com óculos de natação

Coloque o sensor em uma presilha para tira de óculos de natação e prenda a presilha na tira de seus óculos de natação (imagem 6). A lente deve tocar a pele nua de sua têmpora.

### Iniciar o treino

Você pode gravar sua sessão de treino usando a unidade de pulso, o aplicativo Polar Beat ou apenas o sensor OH1. Se quiser usar apenas o sensor, pressione o botão até que as luzes fiquem acessas para ligar o OH1 e pressione o botão duas vezes para iniciar a sessão de treino. Ao terminar o treino, pressione e segure o botão até que as luzes se apaguem.

 Por padrão, o OH1 também envia o sinal de sua frequência cardíaca via ANT+. Se quiser, você poderá desativar isso nas configurações do Polar Beat.

### Manutenção

Leia as instruções de lavagem na etiqueta de cuidados da braçadeira. Não lave a braçadeira na máquina. Trate o sensor com cuidado.

### Materiais da OH1

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Aço inoxidável).

 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.

O equipamento de rádio funciona nas faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e na potência máxima de 2 mW.