

POLAR

POLAR OH1

Pikaopas

MANUFACTURED BY

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

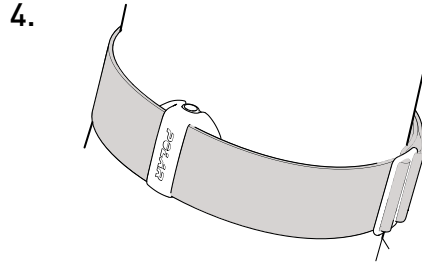
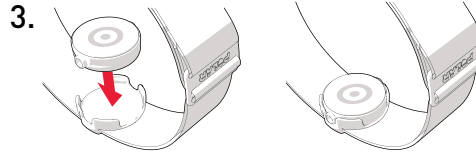
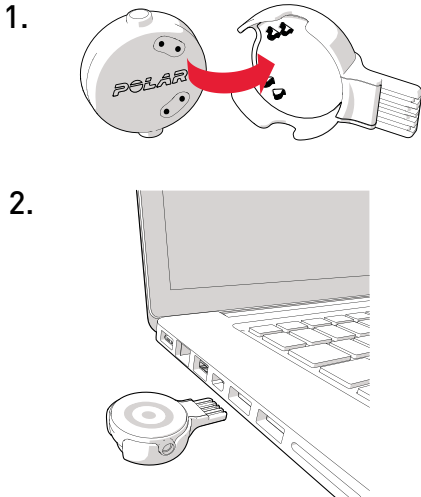
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



SUOMI

Tämä opas auttaa pääsemään alkuun Polar OH1:n käytössä. Lisää ohjeita, tuotetietoja ja materiaalia on osoitteessa support.polar.com/fi/OH1. Polar OH1:tä voi käyttää harjoituslaitteena, joka tallentaa ja varastoi tietoja, tai sykesensorina Polar-rannelaitteen yhteydessä.

Lataaminen

Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain (kuva 1). Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin tai USB-seinäpistokkeeseen (kuva 2). Älä lataa laitetta, kun latausliittimet ovat märät.

Käyttö Polar-rannelaitteen tai Polar Beat -sovelluksen kanssa

Riittää, kun yhdistät OH1:n ja Polar-rannelaitteen tai Polar Beat -sovelluksen. Kytke OH1 päälle painamalla painiketta, kunnes valot syttyvät, ja katso laitekohtaiset yhdistämisohjeet osoitteesta support.polar.com.

Käyttö harjoituslaitteena

Ota ensin OH1 käyttöön tietokoneen ja FlowSync-ohjelman tai mobiililaitteen ja Flow-sovelluksen avulla.

Vaihtoehto 1: Tietokone ja FlowSync:

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain (kuva 1).
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin (kuva 2), siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna Polar FlowSync-tiedonsiirto-ohjelma tietokoneeseesi.
3. Kirjautu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat verkkopalvelusta ohjeet kirjautumista ja käyttöönnottoa varten.

Vaihtoehto 2: Mobiililaitte ja Flow-sovellus

1. Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi.
2. Kytke Bluetooth®-yhteys päälle ja avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
3. Kytke OH1 päälle painamalla painiketta, kunnes valot syttyvät. Flow-sovellus ehdottaa yhdistämisen aloittamista. Hyväksy yhdistämispyyntö ja noudata näyttöön tulevia ohjeita.

Käyttö ja harjoittelu

Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin (kuva 3). Kiinnitä hihna käsivarteesi niin, että sensori on käsivarsihihnan sisäpuolella napakasti ihoasi vasten (kuva 4). Kiinnitä OH1 kynnär- tai olkavarteesi, älä ranteeseen (kuva 5).

Kytke OH1 päälle painamalla painiketta, kunnes valot syttyvät. Kun lopetat harjoittelun, pidä painiketta painettuna, kunnes valot sammuvat.

Huolto

Katso pesuohjeet käsivarsihihnan pesumerkinnästä. Käsittele sensoria huolellisesti.

Materiaalit

Sensori: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (ruostumaton teräs).



Tämä tuote ei ole lelu. Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä sillä. Tuotteessa on pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

Radiolaitte toimii 2,402 - 2,480 GHz:n ISM-taajuusalueella ja 2,0 mW:n maksimitheolla.