

POLAR®

POLAR OH1



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
Brugervejledning til Polar OH1	9
Introduktion	9
Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din OH1	9
Opsætning af din OH1	10
Vælg en opsætningsmulighed	10
Mulighed A: Opsæt med din computer via FlowSync	11
Mulighed B: Opsæt med din mobile enhed via Flow-app	11
Knapfunktioner og LED-lamper	12
Knapfunktioner	12
LED-vejledning	12
Under opladning	12
Efter at have slået strømmen til	12
Når anvendt som en sensor	12
Når anvendt som en selvstændig træningsenhed	13
Under konditionstest	13
Andet	13
Sådan tager du din OH1 på	13
Når du måler puls fra under- eller overarmen	13
Parring	14

Par en mobil enhed med din OH1	14
Par OH1 med et Polar håndleds enhed	14
Par OH1 med Polar Beat	15
Opdatering af firmworen	15
Med mobilenhed eller tablet	15
Med computer	15
Pulstræning	17
Pulsmåling med din OH1	17
Start et træningspas	17
Start et træningspas som en selvstændig træningsenhed	17
Start et træningspas med et Polar-armbånd	18
Start et træningspas med Polar Beat	18
Polar Flow App	19
Træningsdata	19
Billeddeling	19
Start med at bruge Flow-appen	19
Webservicen Polar Flow	20
Nyheder	20
Fællesskab	20
Dagbog	20
Udvikling	21

Fællesskab	21
Programmer	21
Synkronisering	22
Synkroniser med Flow-mobilapp	22
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	22
Batteri	24
Opladning af OH1-batteri	24
Vedligeholdelse af din OH1	25
Hold din OH1 ren	25
Pas godt på den optiske pulsmåler	25
Opbevaring	26
Service	26
Sikkerhedsforanstaltninger	26
Interferens under træning	26
Minimering af risici under træning	27
Tekniske specifikationer	28
OH1	28
Polar FlowSync Software	28
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	29
Polar-produkters vandtæthed	29
Begrænset international Polar-garanti	30

Ansvarsfraskrivelse	32
Indhold	2
Brugervejledning til Polar OH1	9
Introduktion	9
Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din OH1	9
Opsætning af din OH1	10
Vælg en opsætningsmulighed	10
Mulighed A: Opsæt med din computer via FlowSync	11
Mulighed B: Opsæt med din mobile enhed via Flow-app	11
Knapfunktioner og LED-lamper	12
Knapfunktioner	12
LED-vejledning	12
Under opladning	12
Efter at have slået strømmen til	12
Når anvendt som en sensor	12
Når anvendt som en selvstændig træningsenhed	13
Under konditionstest	13
Andet	13
Sådan tager du din OH1 på	13
Når du måler puls fra under- eller overarmen	13
Parring	14

Par en mobil enhed med din OH1	14
Par OH1 med et Polar håndleds enhed	14
Par OH1 med Polar Beat	15
Opdatering af firmworen	15
Med mobilenhed eller tablet	15
Med computer	15
Pulstræning	17
Pulsmåling med din OH1	17
Start et træningspas	17
Start et træningspas som en selvstændig træningsenhed	17
Start et træningspas med et Polar-armbånd	18
Start et træningspas med Polar Beat	18
Polar Flow App	19
Træningsdata	19
Billeddeling	19
Start med at bruge Flow-appen	19
Webservicen Polar Flow	20
Nyheder	20
Fællesskab	20
Dagbog	20
Udvikling	21

Fællesskab	21
Programmer	21
Synkronisering	22
Synkroniser med Flow-mobilapp	22
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	22
Batteri	24
Opladning af OH1-batteri	24
Vedligeholdelse af din OH1	25
Hold din OH1 ren	25
Pas godt på den optiske pulsmåler	25
Opbevaring	26
Service	26
Sikkerhedsforanstaltninger	26
Interferens under træning	26
Minimering af risici under træning	27
Tekniske specifikationer	28
OH1	28
Polar FlowSync Software	28
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	29
Polar-produkters vandtæthed	29
Begrænset international Polar-garanti	30

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR OH1

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye OH1. For videovejledninger og ofte stillede spørgsmål til OH1 henvises der til support.polar.com/da/OH1.

INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar OH1! Polar OH1 er en optisk pulsmåler, der bæres omkring din under- eller overarm. Den kan bruges som en selvstændig træningsenhed, der måler og lagrer data, eller som en pulsmåler med en Polar håndledsenhed. Når den bruges som en pulsmåler, sender OH1 pulsdatabe til din Polar håndledsenhed.

OH1 er kompatibel med Polar håndledsenheder med brug af Bluetooth-teknologi samt Polar Beat-app. Den kan også bruges med Polar Club, Polar GoFit og Polar Team app. Derudover er den kompatibel med iOS- og Android-enheder, der understøtter standard Bluetooth-pulsprofilen.




FÅ FORBINDELSE TIL POLAR-ØKOSYSTEMET, OG FÅ MEST MULIGT UD AF DIN OH1

Hent [Polar Flow-appen](#) i App Store® eller Google Play™. Synkronisér din OH1 med Flow-appen efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultaterne og præstationen af din træning.

Synkronisér dine træningsdata til [Polar Flow-webservicen](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater. Vis alle dine venner dine præstationer, find andre træningsudøvere og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber. Find alt dette på flow.polar.com.

OPSÆTNING AF DIN OH1


Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din OH1. Hvis batteriet er helt afladet, kan det tage et øjeblik, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet.

 Bemærk, at når dit OH1-batteri har nok strøm, vil det informere om sig selv til alle kompatible modtagere i nærheden.

VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED

A. Opsætning med trådført computer er hurtigere, og du kan oplade din OH1 samtidigt, men du har brug for en tilgængelig computer. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

B. Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan muligvis tage længere tid. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

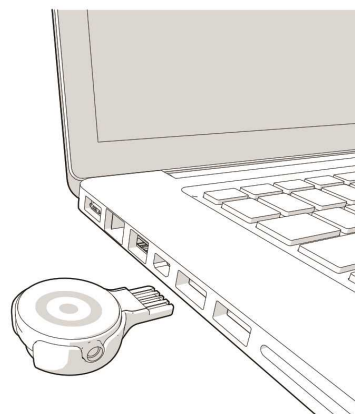
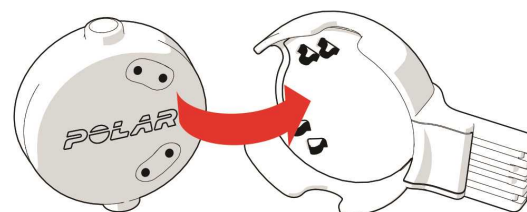
 Udfyld alle de påkrævede fysiske detaljer for nøjagtige træningsdata på én gang, og få den nyeste firmware til din OH1.

MULIGHED A: OPSÆT MED DIN COMPUTER VIA FLOWSYNC

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1).
2. Slut USB-adapteren til USB-porten på din computer (billede 2), og gå ind på flow.polar.com/start, og installér Polar FlowSync dataoverførselssoftware på din computer.
3. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med webservicen.

Under opsætningen vil du blive spurgt om, hvor du bærer dit produkt, og du vil blive bedt om at udfylde dine fysiske indstillinger. Det er vigtigt at indstille disse korrekt for at modtage de mest nøjagtige data.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!



MULIGHED B: OPSÆT MED DIN MOBILE ENHED VIA FLOW-APP

Polar OH1 sluttes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth, så husk at slå Bluetooth til i din mobile enhed.

Se Polar Flow-appens kompatibilitet på support.polar.com.

1. Download Polar Flow-appen til din mobile enhed.
2. Slå Bluetooth® til, og åbn Flow-app på din mobile enhed.
3. Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt. Derefter spørger Flow-app dig, om du vil starte parringen. Accepter anmodningen om parring, og følg anvisningerne på skærmen.

Under opsætningen vil du blive spurgt om, hvor du bærer dit produkt, og du vil blive bedt om at udfylde dine fysiske indstillinger. Det er vigtigt at indstille disse korrekt for at modtage de mest nøjagtige data.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

KNAPFUNKTIONER OG LED-LAMPER

OH1 har én knap, som har forskellige funktioner alt efter brugssituationen, og hvor længe der trykkes på den. LED-lampen på enheden indikerer forskellige tilstande. Se herunder hvilke funktioner, knappen har i forskellige tilstande, og hvad de forskelligfarvede LED-lamper betyder.

Hurtige instruktioner inden i armbåndsholderen

Følgende markeringer er synlige inden i sensorholderen i armbåndet. Markeringerne forklarer de grundlæggende knapfunktioner for OH1.

1X = ON (Slå strømmen TIL: Kort tryk på knap)

2X = REC (Slå træningstilstand TIL - Brug som en selvstændig træningsenhed: Tryk to gange på knap, når OH1 er tændt)

1X LONG - OFF (Slå strømmen FRA: Langt tryk på knap)

KNAPFUNKTIONER

Slå strømmen TIL:	Kort tryk på knap
Slå træningstilstand TIL (Brug som en selvstændig træningsenhed):	Tryk to gange på knap, når OH1 er tændt
Slå strømmen FRA:	Langt tryk på knap

LED-VEJLEDNING

UNDER OPLADNING

Oplader:	Gul LED-lampe blinker langsomt
Fuldt batteri:	Grøn LED-lampe kontinuerligt tændt

EFTER AT HAVE SLÅET STRØMMEN TIL

Batteristatus normal:	Grøn LED-lampe blinker fem gange
Batteristatus lav:	Rød LED-lampe blinker fem gange

NÅR ANVENDT SOM EN SENSOR

Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund
Puls detekteret:	Grøn LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund

NÅR ANVENDT SOM EN SELVSTÆNDIG TRÆNINGSENHED

Træningsmåling slået til, men første anvendelse ikke udført:	Rød LED-lampe blinker tre gange
Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker hurtigt to gange
Puls detekteret:	Grøn LED-lampe blinker hurtigt to gange
Lavt batteri:	Grøn og rød LED-lampe skifter hvert andet sekund
Kritisk batteri:	Rød LED-lampe blinker hurtigt

UNDER KONDITIONSTEST

Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund
Puls detekteret:	Lilla LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund

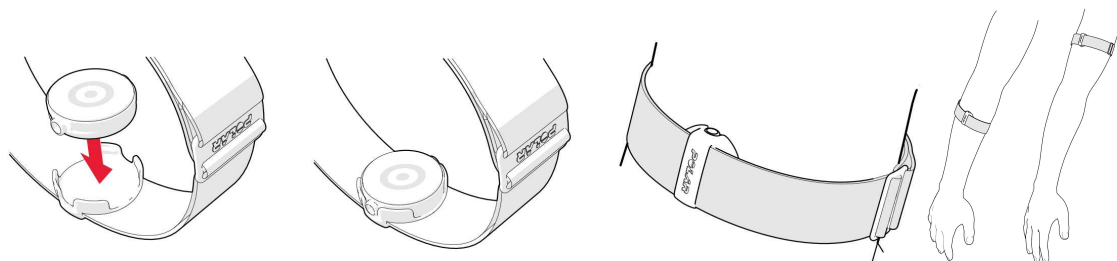
ANDET

Tilslutter, synkroniserer eller parrer:	Blå LED-lampe blinker
Søger eller venter på bekræftelse:	Blå LED-lampe blinker hurtigt
Opdaterer firmware:	Blå LED-lampe kontinuerligt tændt
Fejl:	Rød LED-lampe kontinuerligt tændt

SÅDAN TAGER DU DIN OH1 PÅ NÅR DU MÅLER PULS FRA UNDER- ELLER OVERARMEN

For at måle pulsen nøjagtigt skal du have OH1 tæt på underarmen eller overarmen, ikke på dit håndled.

1. Anbring sensoren i armbåndsholderen med linsen opad.
2. Tag armbåndet på, så sensoren er på undersiden af armbåndet og sidder tæt mod din hud.
3. Tag OH1 på omkring under- eller overarmen.



Sensoren skal være i konstant hudkontakt, men må ikke sidde så stramt, at den forhindrer blodstrømning. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din OH1 på i nogle få minutter, inden du starter pulsmålingen.

PARRING

PAR EN MOBIL ENHED MED DIN OH1

Hvis du har udført opsætningen af din OH1 med en mobil enhed, som beskrevet i kapitlet "Opsætning af din OH1" På side 10, er din OH1 allerede blevet parret med din mobile enhed.


Hvis du udførte opsætningen med en computer og vil bruge din OH1 med Polar Flow-appen, skal du gennemføre ét træningspas med OH1 som en selvstændig træningsenhed, inden den kan parres med Flow-appen. Se detaljerede anvisninger herunder.

Inden parringen skal du sørge for at:

- Du har en Polar-konto og Flow-app.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har udført mindst ét træningspas med OH1 som en selvstændig træningsenhed. Få detaljerede oplysninger under "Start et træningspas" På side 17

Når alle ovenstående kriterier er opfyldt:

1. Log ind på Flow-app med din Polar-konto.
2. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.
3. Flow-appen beder dig automatisk om at parre din OH1 med den, hvis den er inden for Bluetooth-rækkevidde.

 *Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Når din OH1 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*

PAR OH1 MED ET POLAR HÅNDELEDS ENHED

Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.


Se brugervejledningen til dit Polar håndleds enhed på support.polar.com for specifikke paringsanvisninger.

PAR OH1 MED POLAR BEAT

1. Hent Polar Beat på din mobile enhed fra App Store® eller Google Play™.
2. Sørg for, at Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.
3. På din mobile enhed skal du åbne Polar Beat og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte din OH1, eller oprette en ny konto, hvis du ikke har en.
4. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.
5. På Beat skal du gå ind på **Indstillinger > Pulsmåler** og trykke på **Par** ved siden af din OH1 under **Fundet sensor**.


OPDATERING AF FIRMWAREN

Du kan selv opdatere firmwaren i din OH1 for at holde den opdateret. Du får besked via Flow, når en ny version er tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din OH1. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer. Vi anbefaler, at du opdaterer firmwaren på din OH1, hver gang en ny version er tilgængelig.

 *Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Inden opdateringen begynder, synkroniseres din OH1 med Flow-webservicen.*

MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilappen til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter OH1 til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.

 *Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.*

MED COMPUTER

Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter OH1 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
2. Slut USB-adapteren til din computers USB-port.
3. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
4. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.

5. Vælg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan tage op til 10 minutter). Vent, indtil firmwareopdateringen er blevet afsluttet, inden du kobler OH1 fra din computer.

PULSTRÆNING

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejrtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

PULSMÅLING MED DIN OH1

For at måle pulsen nøjagtigt skal du have din OH1 tæt omkring underarmen eller overarmen. Sensoren skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør ikke være for stramt, så blodcirkulationen forhindres. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din OH1 på i nogle få minutter, inden du starter pulsmålingen.

Hvis du har tatoveringer, skal du undgå at placere sensoren direkte på den, da den kan forhindre nøjagtige målinger.

Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodløbet i gang, inden du starter dit træningspas!

For detaljerede anvisninger om at have OH1 på henvises der til "Sådan tager du din OH1 på" På side 13

START ET TRÆNINGSPAS


Tag OH1 på omkring under- eller overarmen, se "Sådan tager du din OH1 på" På side 13 for detaljerede oplysninger.

START ET TRÆNINGSPAS SOM EN SELVSTÆNDIG TRÆNINGSENHED

Inden du bruger OH1 som en selvstændig træningsenhed, skal den registreres og forbindes til en Polar Flow-konto. Se "Opsætning af din OH1" På side 10 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt, tryk kortvarigt på knappen to gange for at slå målingen til.
3. Når din puls er registreret, blinker den grønne LED-lampe hurtigt, og du kan starte dit træningspas.

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er slukket. Synkronisér dit træningspas med Flow-appen og -webservicen for at se de detaljerede oplysninger om dit træningspas. Se "Synkronisering" På side 22 for yderligere oplysninger.


 Når anvendt som en selvstændig træningsenhed lagres træningspas under sportsprofilen **Anden indendørs**. Hukommelseskapaleten er op til 200 timers træning.


START ET TRÆNINGSPAS MED ET POLAR-ARMBÅND

Inden du starter, skal du sørge for, at OH1 er parret med dit Polar håndleds enhed. Se "Parring" På side 14 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt og kan bruges som en pulsmåler med et Polar håndleds enhed.
3. Når din puls detekteres, blinker den grønne LED-lampe én gang hvert andet sekund.
4. Start træningspasset fra dit Polar-håndleds enhed.

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen fra dit Polar-håndleds enhed. Synkronisér dit træningspas med Flow-appen og -webservicen for at se de detaljerede oplysninger om dit træningspas. Se "Synkronisering" På side 22 for yderligere oplysninger.

 Bemærk, at Polar Konditionstest og Ortostatisk test, der er tilgængelige på visse Polar-håndleds enheder og cykelcomputere, ikke kan udføres med Polar OH1.

 Når du bruger OH1 med et Polar-håndleds enhed, kan dit træningspas i visse tilfælde blive vist to gange i Polar Flow-webservicen og -appen. Dette kan ske, hvis OH1-målingen ved et tilfælde slås til, når du starter dit træningspas. Dit dupliserede træningspas kan slettes i Flow-webservicen og -appen.

START ET TRÆNINGSPAS MED POLAR BEAT

Inden du starter, skal du sørge for, at OH1 er parret med Polar Beat. Se "Parring" På side 14 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt og kan bruges som en pulsmåler med Polar Beat.
3. Når din puls detekteres, blinker den grønne LED-lampe én gang hvert andet sekund.
4. Start træningspasset fra Polar Beat.

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved at trykke på stop-knappen i Polar Beat.

POLAR FLOW APP

I Polar Flow-mobilappen kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine træningsdata.

TRÆNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du nemt få adgang til informationen fra dine tidligere og planlagte træningspas.

Få et hurtigt overblik over din træning og analysér hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner med billeddelingsfunktionen.

BILLEDELING

Med Flow-appens billeddelingsfunktion kan du dele billeder med dine træningsdata på dem til de mest almindelige sociale mediekkanaler, såsom Facebook og Instagram, med dine træningsdata på dem. Du kan enten dele et eksisterende billede eller tage et nyt og tilpasse det med dine træningsdata. Hvis du havde GPS-måling slået til under dit træningspas, kan du også dele et snapshot af din træningsrute.

Klik på det følgende link for at se en video:

[Polar Flow-app | Deling af træningsresultater med et billede](#)

START MED AT BRUGE FLOW-APPEN

Du kan "Opsætning af din OH1" På side 10 med en mobil enhed og Flow-app.

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store® eller Google Play™ til din mobile enhed. Flow App til iOS er kompatibel med iPhone 4S (eller nyere) og kræver iOS 7.0 (eller nyere) fra Apple. Mobil-appen Polar Flow til Android er kompatibel med enheder, der kører Android 4.3 eller nyere. Gå ind på support.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din OH1. Se "Parring" På side 14 for flere detaljer.

Din OH1 synkroniserer automatisk dine træningsdata Flow-appen efter dit træningspas. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med Flow-

webservicen. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din OH1 med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i "Synkronisering" På side 22.

Få flere oplysninger og anvisninger til Flow-appens funktioner på [Polar Flow-appens produktsupportside](#).

WEBSERVICEN POLAR FLOW

I webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere din træning detaljeret og lære mere om din præstation. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet, melde dig til dit centers hold og få et personligt træningsprogram til en løbebegivenhed.

Webservicen Polar Flow viser også din procentvise udførelse af dit daglige aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære.

Du kan "Opsætning af din OH1" På side 10 med din computer på flow.polar.com/start. Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din OH1 og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hvis du udførte opsætningen med en mobil enhed og Flow-appen, kan du logge ind på Flow-webservicen med de brugeroplysninger, du oprettede i opsætningen.

NYHEDER

I **Nyheder** kan du se, hvad du og dine venner har lavet på det seneste. Se de nyeste træningspas og aktivitetsopsummeringer, del dine bedste præstationer, kommentér og "synes om" dine venners aktiviteter.

FÆLLESSKAB

I **Fællesskab** kan du gennemse kortet og se andre brugeres delte træningspas med ruteinformation. Du kan også genopleve andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

Klik på det følgende link for at se en video:

[Webservicen Polar Flow | Fællesskab](#)

DAGBOG

I **Dagbog** kan du se din daglige aktivitet, din søvn, dine planlagte træningspas (træningsmål) og gennemse tidligere træningsresultater.

UDVIKLING

I **Udvikling** kan du følge din udvikling med rapporter.

Træningsrapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisterne, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafene.

Ved hjælp af aktivitetsrapporterne kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se daglige, ugentlige eller månedlige rapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se dine bedste dage vedrørende daglig aktivitet, skridt, kalorier og søvn fra din valgte tidsperiode.

Running Index-rapporten er et værktøj, der hjælper dig med at overvåge din langsigtede Running Index-udvikling og estimere, hvor godt du f.eks. løber et 10 km løb eller et halvmaraton.

FÆLLESSKAB

I **Flow Grupper, Klubber** og **Begivenheder** kan du finde andre træningsudøvere, som træner til den samme begivenhed eller i det samme motionscenter som dig. Eller du kan oprette din egen gruppe for de personer, du vil træne med. Du kan dele dine træningspas og træningstips, kommentere andre medlemmers træningsresultater og være en del af Polar Fællesskabet. I Flow Klubber kan du se holdskemaer og melde dig til hold. Vær med og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber!

Klik på det følgende link for at se en video:

[Polar Flow Begivenheder](#)

PROGRAMMER

Polar Running Program er skræddersyet til dit mål, baseret på Polar pulszoner, og der tages hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, og det tilpasses undervejs baseret på din udvikling. Polar Running Programmer er tilgængelige for 5 km, 10 km, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og de består af to til fem løbetræningspas pr. uge afhængigt af programmet. Det er utroligt simpelt!

Gå ind på support.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webserviceen Polar Flow.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din OH1 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-forbindelsen. Eller du kan synkronisere din OH1 med Polar Flow-webservicen ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. For at synkronisere data mellem din OH1 og Flow-appen skal du have en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra din OH1 direkte til webservicen, ud over en Polar-konto, har du brug for FlowSync-softwaren. Hvis du har opsat din OH1, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har opsat din OH1 ved hjælp af en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din OH1, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.


SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-app.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din OH1 med din mobil. Få flere oplysninger under "Parring" På side 14.

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Flow-app med din Polar-konto.
2. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.
3. Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde.

 *Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, efter du afslutter et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Når din OH1 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*

Gå ind på support.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.


SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.

2. Slut USB-adapteren til en computers USB-port. Sørg for, at FlowSync software kører.
3. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
4. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din OH1 til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din OH1 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din OH1.

Gå ind på support.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.


Gå ind på support.polar.com/en/support/FlowSync for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.

BATTERI


Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

OPLADNING AF OH1-BATTERI

OH1 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

 *Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under 0 °C/+32 °F eller over +40 °C/+104 °F, eller når opladningskontakterne er våde.*

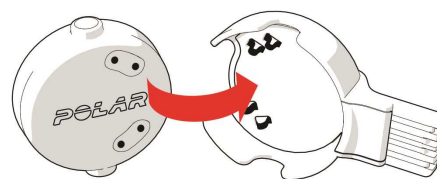
Brug USB-adapteren inkluderet i produktsættet til at oplade det via USB-porten på din computer. Du kan også oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning" eller "UL listed").

 *Inden opladning skal du sørge for, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på OH1 eller OH1 USB-adapterforbindelserne. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs støvet væk. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.*

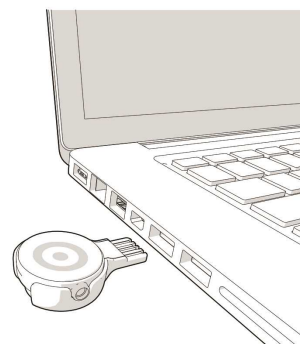
For at oplade den med din computer skal du bare sætte din OH1 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1).
2. Slut USB-adapteren til en USB-port i en computer eller en USB-stikkontakt (billede 2).

1.



2.



VEDLIGEHOELSE AF DIN OH1

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar OH1 holdes ren og behandles med omhu. Nedenstående anvisninger hjælper dig med at opfylde garantiforpligtelserne, holde enheden i bedste stand og undgå eventuelle problemer med opladning eller synkronisering.

HOLD DIN OH1 REN

Tør snavs eller mudder af OH1 efter hvert træningspas med et blødt håndklæde.

Hold OH1 og OH1 USB-adapterens opladningskontakter rene for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Inden opladning skal du sørge for, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på OH1 eller OH1 USB-adapterens opladningskontakter. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs evt. støv væk. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Hold OH1-kontakterne rene for at beskytte den mod oksidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). **Undlad at oplade OH1, mens opladningskontakterne er våde eller svedige.**

PAS GODT PÅ DEN OPTISKE PULSMÅLER

Hold det optiske sensorområde rent og fri for ridser. Små ridser burde dog ikke påvirke den optiske pulsmålings ydeevne.

OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Efterlad ikke enheden i ekstrem kulde (under $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) og varme (over $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) eller under direkte sollys.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se Begrænset international Polar-garanti for yderligere oplysninger.

Gå ind på support.polar.com og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar OH1 er udformet til at måle pulsen. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Vi anbefaler, at du engang imellem vasker enheden og armbåndet for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

MINIMERING AF RISICI UNDER TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.


- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?


Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer.

 Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålers overflade og muligvis plette tøj. Hvis du bruger parfume, solcreme eller insektmiddel på huden, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Undgå tøj med farver, der kan smitte af på træningsenheden (især træningsenheder med lyse/klare farver), når de bæres sammen.

 Dette produkt er ikke et legetøj. Lad ikke børn eller dyr lege med dette produkt. Dette produkt indeholder små komponenter, der kan udgøre en kvælningssfare.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

OH1

Driftstid:	Op til 12 timers stabil træning
Batteritype:	45 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Hukommelseskapacitet:	Op til 200 timers træning
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
OH1-sensormaterialer:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Rustfrit stål)
Armbåndsmaterialer:	SUS 304 (Rustfrit stål) PA-belagt, polyester-elastan (indvendigt: chloropren-gummi), polyester, PA
USB-adaptermaterialer:	PC+ABS, SUS 301 (Rustfrit stål) guldpletteret
Vandtæthed:	30 m (egnet til badning og svømning)

Bruger trådløs Bluetooth®-teknologi.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac OS X og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:


Computer operativsystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	

Computer operativsystem	32-bit	64-bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Polar-enheder virker med de fleste moderne smartphones. Her er mindstekravene:

- iOS mobile enheder iPhone 4S og nyere
- Android mobile enheder med Bluetooth 4.0-kapabilitet og Android 4.3 eller nyere (se alle telefonspecifikationer fra din telefons producent)

 Polar H10 og Polar OH1 pulsmålere er kompatible med Android 4.4 eller nyere og iPhone 4S eller nyere.

Der er en masse variation mellem, hvordan forskellige Android-enheder håndterer de teknologier, der bruges i vores produkter og tjenester, som f.eks. Bluetooth Low Energy (BLE) og forskellige standarder og protokoller. På grund af dette varierer kompatibiliteten mellem telefonproducenter, og desværre kan Polar ikke garantere, at alle funktioner kan bruges med alle enheder.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

I urindustrien indikeres vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af den pågældende dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Enhver Polar-enhed, der har en angivelse af vandtæthed, er testet inden leveringen for at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Når du udfører aktiviteter under vand, er det dynamiske tryk genereret ved bevægelserne i vandet større end det statiske tryk. Dette betyder, at bevægelser under vand udsætter det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Markering på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Egenskaber for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med en højtryksvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum til badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Egnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum til badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning Referencestandard: ISO22810.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!

- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse og andre regulatoriske oplysninger findes på adressen www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering.

Radioudstyret anvender 2,402 - 2,480 GHz ISM frekvensbånd og 2,0 mW maksimal effekt.



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tlf. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

ANSVARSKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

1.3 DA 10/2017