

Manual del usuario del Polar OH1	4
Introducción	4
Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu OH1	5
Configuración de tu OH1	6
Selecciona una opción para la configuración	6
Opción A: Configurar con tu ordenador a través de FlowSync	7
Opción B: Configurar con tu dispositivo móvil a través de la app Polar Flow	8
Funciones de botón y LED	8
Funciones de botón	9
Guía LED	9
Durante la carga	9
Después de encender	9
Cuando se utiliza como sensor	10
Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente):	10
Durante el Fitness Test	10
Otro	11
Cómo ponerte tu OH1	11
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde el brazo o el antebrazo	11
Vinculación	12
Vincular un dispositivo móvil con tu OH1	12
Vincular OH1 con una unidad de muñeca Polar	13

Vincular OH1 con Polar Beat	13
Actualización del firmware:	14
Con el dispositivo móvil o tablet	14
Con ordenador	15
Entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca	16
Registro de la frecuencia cardíaca con tu OH1.	16
Iniciar una sesión de entrenamiento	17
Iniciar una sesión de entrenamiento como un dispositivo de entrenamiento independiente	17
Iniciar una sesión de entrenamiento con una unidad de muñeca Polar ...	18
Iniciar una sesión de entrenamiento con Polar Beat	19
App Polar Flow	20
Datos de entrenamiento	20
Compartir imágenes	20
Empezar a utilizar la app Polar Flow	21
Servicio web Polar Flow	22
Canal	22
Explorar	22
Agenda	23
Progresión	23
Comunidad	23
Programas	24
Sincronización	24

Sincronizar con la app móvil Polar Flow	25
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync	25
Batería	27
Carga de la batería del OH1	27
Cuidados de tu OH1	28
Mantén tu OH1 limpio.	28
Cuida bien el sensor el sensor óptico de frecuencia cardíaca	29
Almacenamiento	29
Servicio técnico	30
Precauciones	30
Interferencias durante el entrenamiento	30
Minimizar riesgos durante el entrenamiento	31
Especificaciones técnicas	33
OH1	33
Polar FlowSync Software	34
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow	34
La resistencia al agua de los productos Polar.	35
Garantía internacional limitada de Polar	37
Limitación de responsabilidades	40

Manual del usuario del Polar OH1

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo OH1. Para ver los tutoriales de vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes del OH1, ve a support.polar.com/es/OH1.

Introducción

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar OH1! El Polar OH1 es un sensor óptico de frecuencia cardíaca que se utiliza colocado en el brazo o el antebrazo. Puede utilizarse como un dispositivo de entrenamiento independiente que registra y almacena datos o como un sensor de frecuencia cardíaca con una unidad de pulsera Polar. Cuando se utiliza como un sensor de frecuencia cardíaca, el OH1 envía los datos de frecuencia cardíaca a la unidad de muñeca Polar.

OH1 es compatible con las unidades de muñeca Polar que utilizan tecnología Bluetooth así como con la app Polar Beat. También puede utilizarse con Polar Club, Polar GoFit y Polar Team. Además es compatible con los dispositivos iOS y Android que admiten el perfil de frecuencia cardíaca Bluetooth.




Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu OH1

Obtén la "App Polar Flow" En la página 20 de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu OH1 con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca de los resultados y rendimiento de tu entrenamiento.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el "Servicio web Polar Flow" En la página 22 con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, controlar tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento. Permite a todos tus amigos conocer tus logros, busca compañeros de ejercicio y consigue motivación en las comunidades de entrenamiento en grupo. Puedes encontrar todo esto en flow.polar.com.

Configuración de tu OH1


Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu OH1. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un rato en empezar a cargar. Consulta [Baterías](#) para obtener información detallada acerca de la carga de batería.

 *Recuerda que cuando la batería OH1 tiene suficiente energía avisa a todos los receptores compatibles cercanos.*

SELECCIONA UNA OPCIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN

A. La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu OH1 al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible. Este método requiere una conexión a Internet.

B. La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.

 *Introduce de una vez todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos y conseguir el firmware más reciente para tu OH1.*

Opción A: Configurar con tu ordenador a través de FlowSync

1 Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1).

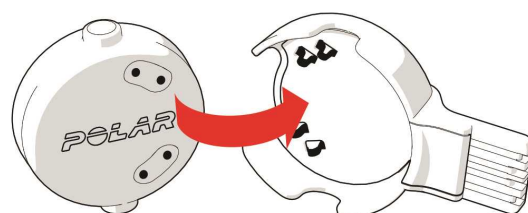
2 Enchufa el adaptador USB en el puerto USB de tu ordenador (imagen 2), y ve a flow.polar.com/start e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.

3 Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te guiaremos durante el registro y la configuración dentro del servicio web.

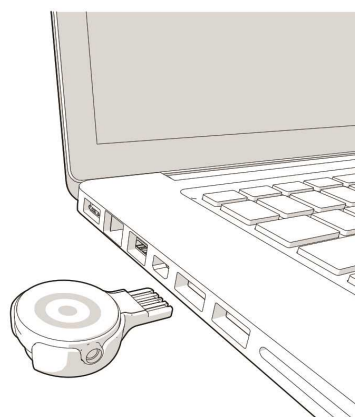
Durante la configuración se te preguntará que definas dónde usas tu producto y que introduzcas los ajustes físicos. Es importante definirlos correctamente para obtener datos precisos.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

1.



2.



Opción B: Configurar con tu dispositivo móvil a través de la app Polar Flow

El Polar OH1 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth, por tanto recuerda activar Bluetooth en tu dispositivo móvil.

Consulta la compatibilidad de la app Polar Flow en support.polar.com.

- 1 Descarga la app Polar Flow en tu dispositivo móvil.
- 2 Activa el Bluetooth® y abre la app Flow en tu dispositivo móvil.
- 3 Enciende el OH1 pulsando el botón hasta que el LED se encienda, la App Polar Flow te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación y sigue las instrucciones de la pantalla.

Durante la configuración se te preguntará que definas dónde usas tu producto y que introduzcas los ajustes físicos. Es importante definirlos correctamente para obtener datos precisos.

**Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha.
¡Diviértete!**

Funciones de botón y LED

El OH1 tiene un botón que tiene diferentes funciones según la situación de uso y de cuánto tiempo se pulse. El LED del dispositivo indica los diferentes modos. Consulta a continuación, cuáles son las funciones del botón en los diferentes modos y qué indican los LED de diferentes colores.

Instrucciones rápidas en el interior del portasensor del brazalete

Las siguientes indicaciones están visibles en el interior del portasensor del brazalete. Las indicaciones explican las funciones básicas del botón de OH1.

1X = ON (ENCENDIDO: Presión breve del botón)

2X = REC (Grabación de entrenamiento activada - Utilizar como un dispositivo de entrenamiento independiente: Pulsar el botón dos veces cuando el OH1 esté encendido)

1X LONG - OFF (Apagar: Presión larga del botón)

Funciones de botón

Encender:	Presión breve del botón
Grabación de entrenamiento activada - (Utilizar como un dispositivo de entrenamiento independiente):	Pulsar el botón dos veces cuando el OH1 esté encendido
Apagar:	Presión larga del botón.

Guía LED

DURANTE LA CARGA

Cargando:	El LED amarillo parpadea lentamente
Batería llena.	El LED verde está encendido de forma fija

DESPUÉS DE ENCENDER

Estado de batería normal:	El LED verde parpadea cinco veces
---------------------------	-----------------------------------

Estado de batería baja:	El LED rojo parpadea cinco veces
-------------------------	----------------------------------

CUANDO SE UTILIZA COMO SENSOR

Frecuencia cardíaca no detectada:	El LED blanco parpadea una vez cada dos segundos
Frecuencia cardíaca detectada:	El LED verde parpadea una vez cada dos segundos

CUANDO SE UTILIZA COMO UN DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO INDEPENDIENTE):

Grabación de entrenamiento activada pero la primera vez no se hace:	El LED rojo parpadea tres veces
Frecuencia cardíaca no detectada:	El LED blanco parpadea rápido dos veces
Frecuencia cardíaca detectada:	El LED verde parpadea rápido dos veces
Batería baja:	El LED verde y el rojo se alternan cada segundo
Batería casi vacía:	El LED rojo parpadea rápido

DURANTE EL FITNESS TEST

Frecuencia cardíaca no detectada:	El LED blanco parpadea una vez cada dos segundos
Frecuencia cardíaca detectada:	El LED morado parpadea una vez cada dos segundos

OTRO

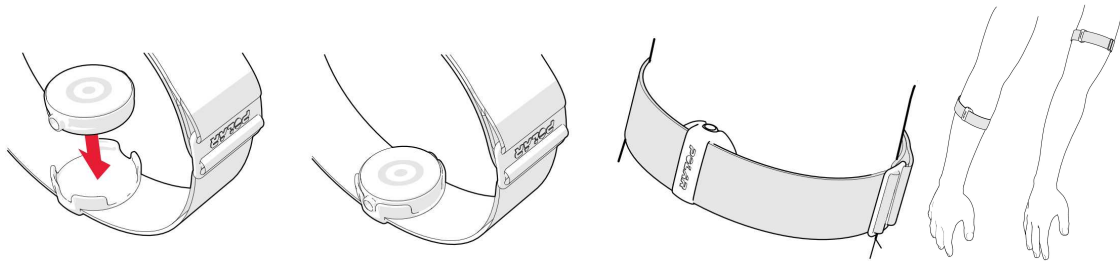
Conectando, sincronizando o vinculando:	El LED azul parpadea
Buscando o esperando confirmación:	El LED azul parpadea rápido
Actualizando firmware:	El LED azul está encendido de forma fija
Error:	El LED rojo está encendido de forma fija

Cómo ponerte tu OH1

Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde el brazo o el antebrazo

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca tienes que llevar el OH1 ceñido alrededor del brazo o el antebrazo, no en la muñeca.

- 1 Coloca el sensor en el soporte de brazalete con las lentes hacia arriba.
- 2 Ponte el brazalete de forma que el sensor, en la parte inferior del brazalete, esté pegado con firmeza a la piel.
- 3 Colócate el OH1 alrededor del brazo o el antebrazo.



El sensor debe estar en contacto constante con la piel, pero no tan apretado que impida la circulación sanguínea. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu OH1 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca.

Vinculación

Vincular un dispositivo móvil con tu OH1

Si has configurado tu OH1 con un dispositivo móvil, como se describe en el capítulo "Configuración de tu OH1" En la página 6, el OH1 ya se ha vinculado con tu dispositivo móvil.

Si lo configuraste con un ordenador y te gustaría utilizar tu OH1 con la app Polar Flow, tienes que hacer una sesión de entrenamiento con OH1 como dispositivo de entrenamiento independiente para poder vincularlo con la app Flow. Consulta las instrucciones que aparecen a continuación.


Antes de vincular, asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.

- Has realizado al menos una sesión de entrenamiento con OH1 como dispositivo de entrenamiento independiente. Para obtener más detalles, consulta "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 17

Una vez que se cumplen todos los criterios:

- 1 Inicia una sesión en la app Polar Flow con tu cuenta Polar.
- 2 En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. El OH1 ahora está encendido.
- 3 La app Polar Flow te pregunta automáticamente si quieres vincular tu OH1 si está dentro de la cobertura Bluetooth.

 *Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando sincronices tu OH1 con la app Polar Flow, tus datos de entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.*

Vincular OH1 con una unidad de muñeca Polar

En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda, y suelta. El OH1 ahora está encendido.

Consulta el manual de tu unidad de muñeca Polar en support.polar.com para ver instrucciones específicas.

Vincular OH1 con Polar Beat

- 1 Descarga Polar Beat en tu dispositivo móvil desde Apple Store® o Google Play™.
- 2 Asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión/vuelo no está activado.


3 En tu dispositivo móvil, abre Polar Beat Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar, que has creado al configurar tu OH1 o crea una cuenta si no tienes una.

4 En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. El OH1 ahora está encendido.

5 En Beat, ve a **Ajustes > Sensor FC** y toca **Vincular** junto a tu OH1 dentro de **Sensor detectado**.


Actualización del firmware:

Puedes actualizar el firmware de tu OH1 para mantenerlo al día. Se te notificará a través de Flow cuándo hay una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu OH1. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones. Te recomendamos que actualices el firmware de tu OH1 siempre que haya disponible una nueva versión.

 *No perderás ningún dato por la actualización del firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu OH1 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.*

Con el dispositivo móvil o tablet

Puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincroniza los datos de entrenamiento y actividad. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el OH1 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.

 *La actualización del firmware inalámbrica puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.*

Con ordenador

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el OH1 a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

Para actualizar el firmware:

1 Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.

2 Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador.

3 FlowSync inicia la sincronización de tus datos.

4 Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.

5 Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede tardar hasta 10 minutos). Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el OH1 de tu ordenador.

Entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca

Aunque existen muchas pistas subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. La medición es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos: lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

Registro de la frecuencia cardíaca con tu OH1.

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca tienes que llevar el OH1 ceñido alrededor del brazo o el antebrazo. El sensor debe estar en contacto constante con tu piel, pero el brazalete tampoco debe estar demasiado apretado ni impedir la circulación sanguínea. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu OH1 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca.

Si tienes tatuajes, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.

Además, es una buena idea calentar la piel si tus manos y tu piel se enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!

Para obtener instrucciones detalladas de la colocación del OH1, consulta "Cómo ponerte tu OH1" En la página 11

Iniciar una sesión de entrenamiento


Colócate el OH1 alrededor del brazo o el antebrazo, para obtener más detalles, consulta "Cómo ponerte tu OH1" En la página 11

Iniciar una sesión de entrenamiento como un dispositivo de entrenamiento independiente

Para poder utilizar el OH1 como un dispositivo de entrenamiento independiente, tienes que registrarte y estar vinculado a una cuenta Polar Flow. Para obtener más detalles, consulta "Configuración de tu OH1" En la página 6.

- 1 Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda y suelta.
- 2 El OH1 ahora está encendido, pulsa brevemente el botón dos veces para empezar a grabar.
- 3 Cuando se detecte tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadeará rápidamente y puedes iniciar la sesión.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación pulsando el botón hasta que el LED se apague. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app y el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión. Consulta "Sincronización" En la página 24 para obtener más información.


 Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente las sesiones de entrenamiento se almacenan en **Otro indoor** Perfiles de deportes. La capacidad de la memoria es 200 horas de entrenamiento.


Iniciar una sesión de entrenamiento con una unidad de muñeca Polar

Antes de iniciar, asegúrate de que el OH1 está vinculado con tu unidad de muñeca Polar. Para ver más detalles, consulta "Vinculación" En la página 12

- 1 Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda, y suelta.
- 2 El OH1 ahora está encendido y puede utilizarse como sensor de frecuencia cardíaca con una unidad de pulsera Polar.
- 3 Cuando se detecta tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadea una vez cada dos segundos.
- 4 Inicia la sesión en tu unidad de muñeca Polar.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación desde la unidad de muñeca Polar. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app y el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión. Consulta "Sincronización" En la página 24 para obtener más información.

 Recuerda que el Polar Fitness Test y el Orthostatic Test disponibles en algunas unidades de muñeca y ordenadores de bicicleta Polar no pueden realizarse con Polar OH1.

 Cuando se utiliza el OH1 con una unidad de muñeca Polar, es posible que en algunos casos tu sesión de entrenamiento se muestre dos veces en el servicio web y la app Polar Flow. Esto puede suceder si se enciende accidentalmente la grabación del OH1 al iniciar tu sesión. La sesión duplicada puede eliminarse en el servicio web y en la app Polar Flow:

Iniciar una sesión de entrenamiento con Polar Beat

Antes de iniciar, asegúrate de que el OH1 está vinculado con Polar Beat. Para ver más detalles, consulta "Vinculación" En la página 12

- 1 Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda y suelta.
- 2 El OH1 ahora está encendido y puede utilizarse como sensor de frecuencia cardíaca con Polar Beat.
- 3 Cuando se detecta tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadea una vez cada dos segundos.
- 4 Inicia la sesión en Polar Beat.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación con el botón detener de Polar Beat.

App Polar Flow

Con la app móvil Polar Flow puedes ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento.

Datos de entrenamiento

Con la app Polar Flow, puedes acceder fácilmente a información de tus sesiones de entrenamiento realizadas y a las planificadas.

Obtener un resumen rápido de tu entrenamiento y analizar cada detalle de tu rendimiento inmediatamente. Consultar resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con la función de compartir imágenes.

Compartir imágenes

Con la función de compartir imágenes de la app Polar Flow puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en ellas en las redes sociales más populares, como Facebook o Instagram. Puedes compartir una foto existente o hacer una y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si hiciste una grabación de GPS durante la sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[App Polar Flow | Compartir resultados del entrenamiento con una foto](#)

Empezar a utilizar la app Polar Flow

Puedes "Configuración de tu OH1" En la página 6 utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store® o Google Play™ a tu móvil. La app Flow para iOS es compatible con iPhone 4S (o posterior) y necesita iOS 7.0 de Apple (o posterior). La app móvil Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.3 o posteriores. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu OH1. Consulta "Vinculación" En la página 12 para obtener más detalles.

Tu OH1 sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu OH1 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta "Sincronización" En la página 24.

Para obtener más información e instrucciones acerca de las funciones de la Flow app, visita la [página de asistencia del producto de la app Polar Flow](#).

Servicio web Polar Flow

En el servicio web Polar Flow puedes planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, iniciar una sesión en las clases del club y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

El servicio web Polar Flow también muestra el porcentaje de finalización de tu objetivo de actividad diaria y los detalles de tu actividad, y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar.

Puedes "Configuración de tu OH1" En la página 6 con tu ordenador en flow.polar.com/start. Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu OH1 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si hiciste la configuración usando un dispositivo móvil con la app Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Flow con las credenciales que creaste en la configuración.

Canal

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta las sesiones de entrenamiento y resúmenes de actividad más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos.

Explorar

En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[Servicio web Polar Flow | Explorar](#)

Agenda

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria, sueño, sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

Progresión

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes.

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte para el informe. En personalizar periodo puedes elegir tanto el período como el deporte. Selecciona el periodo de tiempo y el deporte para el informe en las listas desplegables, y pulsa el icono de rueda para seleccionar qué datos deseas ver en el gráfico del informe.

Con la ayuda de los informes de actividad, puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar ver tu actividad en informes diarios, semanales o mensuales. En el informe de actividad también puedes ver los mejores días en relación a la actividad diaria, pasos, calorías y sueño en tu periodo de tiempo elegido.

El informe de Running Index es una herramienta para ayudarte a monitorizar tu desarrollo de Running Index a largo plazo y calcular tu éxito al correr, por ejemplo, 10K o una media maratón.

Comunidad

En **Grupos de Flow, Clubs** y **Eventos** puedes encontrar compañeros deportistas que entrenan para el mismo evento o en el mismo club deportivo que tú. O puedes crear tu propio grupo para la gente con la que deseas entrenar. Puedes compartir tus ideas y consejos de entrenamiento, comentar los resultados de otros participantes y formar parte de la Comunidad Polar. En los Clubs de Flow puedes ver las programaciones de las

clases e inscribirte a clases. ¡Participa y consigue motivación en las comunidades de entrenamiento en grupo!

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[Eventos Polar Flow](#)

Programas

El Programa Running de Polar está diseñado para tu objetivo, se basa en tus zonas de frecuencia cardíaca Polar y tiene en cuenta tus atributos personales y rutina de entrenamiento. El programa es inteligente, se adapta sobre la marcha en función de tu desarrollo. Los programas de running de Polar están disponibles para eventos de 5 k, 10 k, media maratón y maratón y consta de dos a cinco ejercicios de running por semana en función del programa. ¡Es muy sencillo!

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/en/support/flow

Sincronización

Puedes transferir los datos de tu OH1 a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O puedes sincronizar tu OH1 con el servicio web Polar Flow mediante un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu OH1 y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar datos de tu OH1 directamente con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitas el software FlowSync. Si ya has configurado tu OH1, has creado una cuenta Polar. Si configuras tu OH1 con un ordenador, tienes el software FlowSync en tu ordenador.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu OH1, el servicio web y la app móvil estés donde estés.


Sincronizar con la app móvil Polar Flow

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.
- Has vinculado el OH1 con tu móvil. Para más información, consulta "Vinculación" En la página 12.

Sincronizar tus datos:

- 1 Inicia una sesión en la app Flow con tu cuenta Polar.
- 2 En el OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. OH1 ahora está encendido.
- 3 Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth.

 *Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando sincronices tu OH1 con la app Polar Flow, tus datos entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.*


Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start, descárgalo e instálalo antes de intentar sincronizar.

- 1 Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
- 2 Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
- 3 Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
- 4 Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el OH1 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

 *Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu OH1 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu OH1.*

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/en/support/flow

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita support.polar.com/en/support/FlowSync

Batería

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

Carga de la batería del OH1

El OH1 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

i *No cargues la batería con temperaturas inferiores a 0 °C ni por encima de +40°C ni cuando los contactos de carga estén húmedos.*

Utiliza el adaptador USB incluido en la caja del producto para cargarlo a través del puerto USB en tu ordenador. También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no se incluye en el pack del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

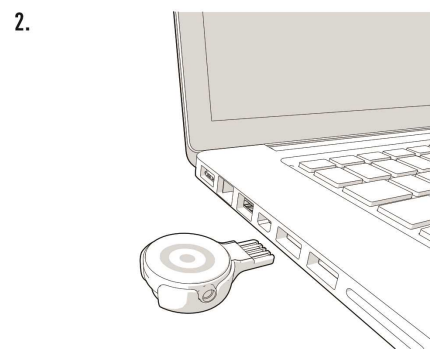
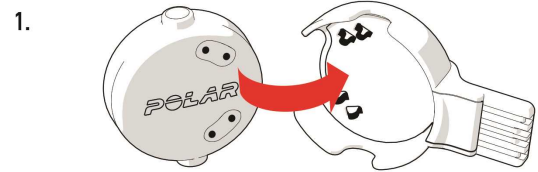
i *Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el OH1 ni en los conectores del adaptador USB del OH1. Limpia suavemente con un*

pañó cualquier suciedad y quita el polvo. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu OH1 a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1 Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1).

2 Conecta el adaptador USB a un puerto USB del ordenador o a una toma de pared de alimentación USB (imagen 2).



Cuidados de tu OH1

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar OH1 debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las obligaciones de la garantía, mantener el dispositivo en condiciones óptimas y a evitar problemas con la carga o la sincronización.

Mantén tu OH1 limpio.

Limpia el polvo o la suciedad del OH1 después de cada sesión de entrenamiento con una toalla suave.

Mantén limpio el OH1 y los contactos de carga del adaptador USB del OH1 para garantizar la carga y sincronización continuas.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el OH1 ni en los contactos de carga del adaptador USB del OH1. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad y quita el polvo. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

Mantén limpios los contactos del OH1 para protegerlo de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). **No cargues el OH1 cuando los contactos de carga estén mojados.**

CUIDA BIEN EL SENSOR EL SENSOR ÓPTICO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Mantén limpia el área del sensor óptico y sin arañazos. Aunque los pequeños arañazos no deberían afectar al rendimiento de la medición óptica de frecuencia cardíaca.

Almacenamiento

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de -10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.

Servicio técnico

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita support.polar.com y las páginas web específicas de tu país.

Precauciones

El Polar OH1 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Te recomendamos que de vez en cuando laves tu dispositivo y el brazalete para evitar los problemas en la piel que puede generar un brazalete que no está limpio.

Interferencias durante el entrenamiento

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Para más información, visita www.polar.com/support.

Minimizar riesgos durante el entrenamiento

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?


- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.


Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos, puedes utilizar los productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas.

 *La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del HR Sensor, que posiblemente manche las prendas. Si aplicas perfume, crema solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el sensor de frecuencia cardíaca. Evita la ropa cuyos tintes puedan transferirse al*

dispositivo de entrenamiento al estar en contacto (especialmente en dispositivos con colores claros/brillantes).

 Este producto no es un juguete. No se debe permitir a los niños ni a las mascotas jugar con este producto. Este producto contiene piezas pequeñas que pueden presentar riesgo de asfixia.

Especificaciones técnicas

OH1

Autonomía:	Hasta 12 horas de entrenamiento continuo
Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 45 mAh
Capacidad de memoria:	Hasta 200 horas de entrenamiento.
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiales del sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Acero inoxidable)
Materiales del brazalete:	SUS 304 (Acero inoxidable) recubrimiento PA, elastano de poliéster (interior: caucho de cloropreno), poliéster, PA
Materiales del adaptador	PC+ABS, SUS 301 (Acero ino-

USB:	oxidable) chapado en oro
Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

Polar FlowSync Software

Para utilizar el software FlowSync necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X con una conexión a Internet y un puerto USB libre.


FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
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

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow

Los dispositivos Polar funcionan con los smartphones más modernos. Estos son los requisitos mínimos:

- Dispositivos móviles iOS iPhone 4S y posteriores
- Los dispositivos móviles Android con capacidad Bluetooth 4.0 y Android 4.3 o posterior (revise las especificaciones completas del teléfono en el fabricante del teléfono)

 Los sensores de frecuencia cardíaca Polar H10 y Polar OH1 son compatibles con Android 4.4 o posterior e iPhone 4S o posterior.

Hay muchas variaciones entre cómo manejan los dispositivos Android las tecnologías que se utilizan en nuestros productos y servicios, como por ejemplo, Bluetooth Low Energy (BLE) y diferentes estándares y protocolos. Por eso, la compatibilidad varía entre los fabricantes de teléfonos y desgraciadamente, Polar no puede garantizar que todas las funciones puedan utilizarse con todos los teléfonos.

La resistencia al agua de los productos Polar.

En el sector de los relojes, la resistencia al agua se indica generalmente como metros de presión de agua, lo que significa una presión estática del agua a esa profundidad concreta. Polar utiliza el mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según las normas internacionales **ISO 22810** o **IEC60529**. La resistencia a la presión del agua de todos los dispositivos Polar que presentan una indicación de resistencia al agua se verifica en la fábrica.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de su resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Al realizar cualquier actividad subacuática, la presión dinámica generada al moverse en el agua es mayor que la presión estática. Esto significa que al mover el producto bajo el agua, éste está sometido a una presión mayor que si estuviera parado.

Marca en la parte de atrás del producto	Salpicaduras de agua, sudor, lluvia, etc.	Baño y nadar.	Buceo esnórquel (sin botellas de aire)	Submarinismo SCUBA (con botellas de aire)	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protegido frente a salpicaduras, lluvia, etc. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para bañarse y nadar Norma de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistente al agua 20/30/50 metros	OK	OK	-	-	Mínima para bañarse y nadar Norma de referencia: ISO22810.

Adecuado para nadar					
Sumer-gible hasta 100 m	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en el agua excepto la inmersión con esca-fandra autó-noma. Norma de referencia: ISO22810.

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de

materiales o mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.

- ¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, banda para el brazo, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

El equipo de radio funciona en las bandas de frecuencia 2,402 - 2,480 GHz ISM y tiene una potencia máxima de 2,0 mW.



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad relevante y otra información reguladora de todos los productos se puede encontrar en www.polar.com/en/regulatory_information



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar

Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

1.3 ES 10/2017