

POLAR®

POLAR OH1



BRUKERHÅNDBOK

INNHold

Innhold	2
Brukerhåndbok for Polar OH1	9
Innledning	9
Koble deg til Polars økosystem, slik at du får mest mulig ut av OH1	9
Konfigurasjon av OH1	10
Velg et alternativ for oppsett	10
Alternativ A: Oppsett med datamaskinen din via FlowSync	11
Alternativ B: Oppsett med den mobile enheten din via Flow-appen	11
Knappefunksjoner og LED-lys	12
Knappefunksjoner	12
LED-veiledning	12
Under lading	12
Etter at strømmen er slått på	12
Når enheten brukes som en sensor	12
Når enheten brukes som en uavhengig treningsenhet	13
I løpet av kondisjonstesten	13
Annet	13
Ha på deg OH1	13
Ved måling av puls fra underarmen eller overarmen	13
Tilkobling	14

Slik kobler du en mobil enhet til OH1	14
Koble OH1 til en Polar-klokke	15
Koble OH1 til Polar Beat	15
Oppdatering av firmworen	15
Med mobilenhet eller nettbrett	15
Med datamaskin	15
Pulsbasert trening	17
Måling av puls med OH1	17
Start en treningsøkt	17
Start en treningsøkt med enheten som en uavhengig treningsenhet	17
Start en treningsøkt med en Polar-klokke	18
Start en treningsøkt med Polar Beat	18
Polar Flow-app	19
Treningsdata	19
Bilddeling	19
Begynn å bruke Flow-appen	19
Polar Flow-nettjenesten	20
Innmating	20
Utforsk	20
Dagbok	21
Fremgang	21

Fellesskap	21
Programmer	21
Synkronisering	22
Synkroniser med Flow-mobilappen	22
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync	22
Batteri	24
Lad batteriet på OH1	24
Ta vare på OH1	25
Hold OH1 ren	25
Ta godt vare på den optiske pulssensoren	25
Oppbevaring	25
Service	25
Forholdsregler	26
Forstyrrelse under trening	26
Slik reduserer du risikoer under trening	26
Tekniske spesifikasjoner	27
OH1	27
Polar FlowSync-programvare	28
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	28
Vanntettheten til Polar-produkter	29
Begrenset internasjonal Polar-garanti	30

Ansvarsfraskrivelse	31
Innhold	2
Brukerhåndbok for Polar OH1	9
Innledning	9
Koble deg til Polars økosystem, slik at du får mest mulig ut av OH1	9
Konfigurasjon av OH1	10
Velg et alternativ for oppsett	10
Alternativ A: Oppsett med datamaskinen din via FlowSync	11
Alternativ B: Oppsett med den mobile enheten din via Flow-appen	11
Knappefunksjoner og LED-lys	12
Knappefunksjoner	12
LED-veiledning	12
Under lading	12
Etter at strømmen er slått på	12
Når enheten brukes som en sensor	12
Når enheten brukes som en uavhengig treningsenhet	13
I løpet av kondisjonstesten	13
Annet	13
Ha på deg OH1	13
Ved måling av puls fra underarmen eller overarmen	13
Tilkobling	14

Slik kobler du en mobil enhet til OH1	14
Koble OH1 til en Polar-klokke	15
Koble OH1 til Polar Beat	15
Oppdatering av firmworen	15
Med mobilenhet eller nettbrett	15
Med datamaskin	15
Pulsbasert trening	17
Måling av puls med OH1	17
Start en treningsøkt	17
Start en treningsøkt med enheten som en uavhengig treningsenhet	17
Start en treningsøkt med en Polar-klokke	18
Start en treningsøkt med Polar Beat	18
Polar Flow-app	19
Treningsdata	19
Bilddeling	19
Begynn å bruke Flow-appen	19
Polar Flow-nettjenesten	20
Innmating	20
Utforsk	20
Dagbok	21
Fremgang	21

Fellesskap	21
Programmer	21
Synkronisering	22
Synkroniser med Flow-mobilappen	22
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync	22
Batteri	24
Lad batteriet på OH1	24
Ta vare på OH1	25
Hold OH1 ren	25
Ta godt vare på den optiske pulssensoren	25
Oppbevaring	25
Service	25
Forholdsregler	26
Forstyrrelse under trening	26
Slik reduserer du risikoer under trening	26
Tekniske spesifikasjoner	27
OH1	27
Polar FlowSync-programvare	28
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	28
Vanntettheten til Polar-produkter	29
Begrenset internasjonal Polar-garanti	30

Ansvarsfraskrivelse31

BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR OH1

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye OH1. Gå til support.polar.com/en/OH1 for å få tilgang til videoveiledninger og vanlige spørsmål om OH1.

INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar OH1! Polar OH1 er en optisk pulssensor som du har på deg rundt underarmen eller overarmen. Den kan brukes som en uavhengig treningsenhet som registrerer og lagrer data, eller som en pulssensor sammen med en Polar-klokke. Når du bruker enheten som en pulssensor, sender OH1 pulldata til Polar-klokken din.

OH1 er kompatibel med Polar-klokker som bruker Bluetooth-teknologi samt med Polar Beat-appen. Den kan også brukes sammen med Polar Club, Polar GoFit og Polar Team-appen. I tillegg er den kompatibel med iOS- og Android-enheter som har støtte for standard Bluetooth-pulsprofil.




KOBLE DEG TIL POLARS ØKOSYSTEM, SLIK AT DU FÅR MEST MULIG UT AV OH1

Last ned [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser OH1 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din.

Synkroniser treningsdataene dine med [Polar Flow-nettjenesten](#) ved hjelp av FlowSync-programvare på datamaskinen din eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen din, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultatene. Fortell alle vennene dine om fremgangen din, finn nye treningskompiser og få motivasjon fra de sosiale treningsfellesskapene dine. Du finner alt dette på flow.polar.com.

KONFIGURASJON AV OH1


Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke OH1. Hvis batteriet er helt utladet, kan det ta et øyeblikk før ladingen starter. Gå til [Batterier](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet.

 *Vær oppmerksom på at når batteriet i OH1 er tilstrekkelig oppladet, sender det ut signaler til alle kompatible mottakere i nærheten.*

VELG ET ALTERNATIV FOR OPPSETT

A. Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade opp OH1 samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

B. Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med en USB-port, men det kan ta lengre tid. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

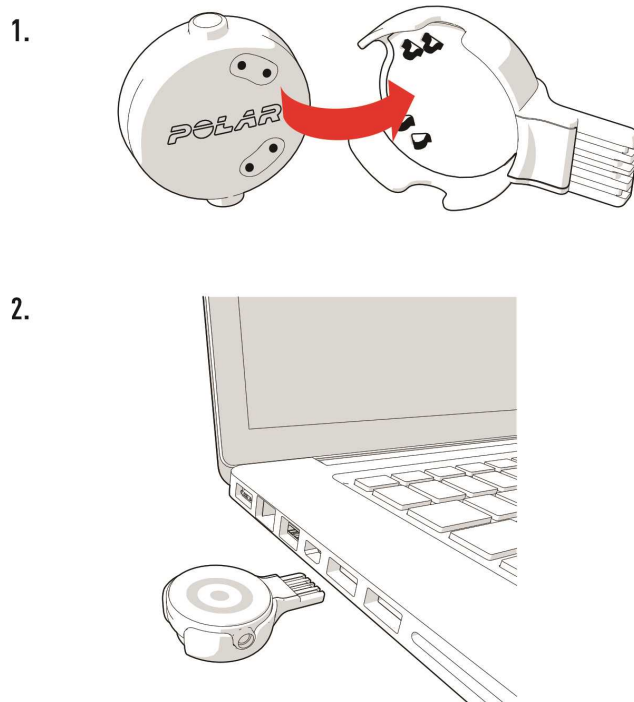
 *Fyll ut alle de fysiske opplysningene som kreves for å få nøyaktige treningsdata samtidig, og last ned den siste firmwaren for OH1.*

ALTERNATIV A: OPPSETT MED DATAMASKINEN DIN VIA FLOWSYNC

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1).
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på datamaskinen (bilde 2), og gå deretter til flow.polar.com/start og installer Polar FlowSync-programvare for dataoverføring på datamaskinen din.
3. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve nettjenesten.

I løpet av oppsettet blir du bedt om å angi hvor du skal ha på deg produktet og fylle ut de fysiske innstillingene dine. Det er viktig at du angir disse korrekt for å få mest mulig nøyaktige data.

Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!



ALTERNATIV B: OPPSETT MED DEN MOBILE ENHETEN DIN VIA FLOW-APPEN

Polar OH1 kobles til mobilappen Polar Flow trådløst via Bluetooth. Du må derfor huske å aktivere Bluetooth på den mobile enheten din.

Gå til support.polar.com for å finne ut hvilke enheter som er kompatible med Polar Flow-appen.

1. Last ned Polar Flow-appen til den mobile enheten.
2. Aktiver Bluetooth® og åpne Flow-appen på den mobile enheten.
3. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til LED-lyset slås på. Flow-appen ber deg deretter om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og følg instruksjonene på skjermen.

I løpet av oppsettet blir du bedt om å angi hvor du skal ha på deg produktet og fylle ut de fysiske innstillingene dine. Det er viktig at du angir disse korrekt for å få mest mulig nøyaktige data.

Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!

KNAPPEFUNKSJONER OG LED-LYS

OH1 har én knapp med ulike funksjoner avhengig av situasjonen den brukes i og hvor lenge den trykkes inn. LED-lyset på enheten indikerer ulike modus. Nedenfor ser du hvilke funksjoner knappen har i ulike modus, og hva de ulike LED-fargene betyr.

Hurtigveiledning Armbind

På innsiden av sensorholderen i armbindet finner du følgende merkinger. Merkingene forklarer grunnleggende knappfunksjoner på OH1.

1X = ON (Slå på strømmen: Kort trykk på knappen)

2X = REC (Slå på treningsregistreringen – bruk som en uavhengig treningsenhet: Trykk to ganger på knappen når OH1 er på)

1X LONG - OFF (Slå av strømmen: Langt trykk på knappen)

KNAPPEFUNKSJONER

Slå på strømmen:	Kort trykk på knappen
Slå på treningsregistreringen (bruk som en uavhengig treningsenhet):	Trykk to ganger på knappen når OH1 er på
Slå av strømmen:	Langt trykk på knappen

LED-VEILEDNING

UNDER LADING

Lading:	Det gule LED-lyset blinker sakte
Fullt batteri:	Det grønne LED-lyset lyser kontinuerlig

ETTER AT STRØMMEN ER SLÅTT PÅ

Normalt batterinivå:	Det grønne LED-lyset blinker fem ganger
Lavt batterinivå:	Det røde LED-lyset blinker fem ganger

NÅR ENHETEN BRUKES SOM EN SENSOR

Pulsen registreres ikke:	Det hvite LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund
Pulsen registreres:	Det grønne LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund

NÅR ENHETEN BRUKES SOM EN UAVHENGIG TRENINGSENHET

Treningsregistreringen er slått på, men førstegangsbruk er ikke fullført:	Det røde LED-lyset blinker tre ganger
Pulsen registreres ikke:	Det hvite LED-lyset blinker raskt to ganger
Pulsen registreres:	Det grønne LED-lyset blinker raskt to ganger
Lavt batterinivå:	Det grønne og røde LED-lyset blinker vekselvis hvert andre sekund
Kritisk batterinivå:	Det røde LED-lyset blinker raskt

I LØPET AV KONDISJONSTESTEN

Pulsen registreres ikke:	Det hvite LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund
Pulsen registreres:	Det lilla LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund

ANNET

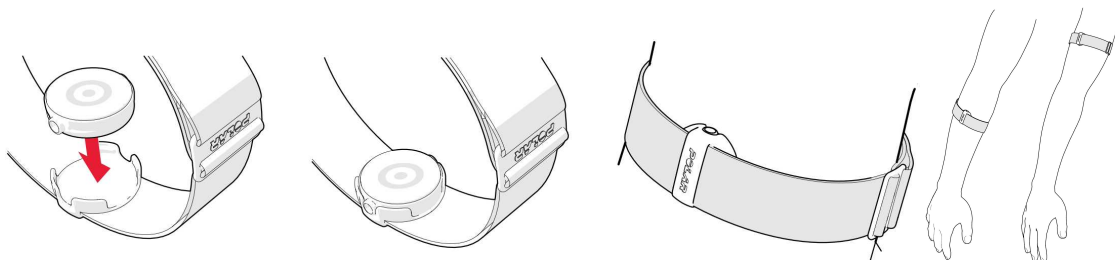
Kobler til, synkroniserer eller oppretter en parvis tilkobling:	Det blå LED-lyset blinker
Søker eller venter på bekreftelse:	Det blå LED-lyset blinker raskt
Oppdatering av firmware:	Det blå LED-lyset lyser kontinuerlig
Feil:	Det røde LED-lyset lyser kontinuerlig

HA PÅ DEG OH1

VED MÅLING AV PULS FRA UNDERARMEN ELLER OVERARMEN

For å måle pulsen så nøyaktig som mulig må du ha på deg OH1 slik at den sitter godt rundt underarmen eller overarmen din, ikke rundt håndleddet.

1. Sett sensoren inn i holderen på armbindet med linsen opp.
2. Ha på deg armbindet slik at sensoren er på undersiden av armbindet og ligger godt mot huden din.
3. Ha på deg OH1 rundt underarmen eller overarmen.



Sensoren må være i god kontakt med huden din, men reimen må ikke sitte så stramt at den forhindrer blodtilførselen. For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg OH1 i noen minutter før du starter pulsmålingen.

TILKOBLING

SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL OH1

Hvis du utførte konfigureringen av OH1 med en mobil enhet, som forklart i kapittelet "Konfigurasjon av OH1" På side 10, er OH1 allerede koblet til den mobile enheten din.

Hvis du utførte oppsettet med en datamaskin og du vil bruke OH1 sammen med Polar Flow-appen, må du utføre én treningsøkt med OH1 som en uavhengig treningsenhet før den kan kobles til Flow-appen. Se detaljerte instruksjoner nedenfor.

Kontroller følgende før tilkobling:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har gjennomført minst én treningsøkt med OH1 som uavhengig treningsenhet. Gå til "Start en treningsøkt" På side 17 for detaljert informasjon.

Når alle kriteriene ovenfor er oppfylt:

1. Logg deg på Flow-appen med Polar-kontoen din.
2. Trykk på knappen på OH1 til LED-lyset slås på, og slipp knappen. OH1 er nå på.
3. Flow-appen ber deg automatisk om å koble til OH1 hvis enheten er innenfor Bluetooth- rekkevidde.

i OH1 synkroniseres automatisk med Flow-appen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Når du synkroniserer OH1 med Flow-appen, synkroniseres treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.

KOBLE OH1 TIL EN POLAR-KLOKKE

Trykk på knappen på OH1 til LED-lyset slås på, og slipp knappen. OH1 er nå på.


Gå til brukerhåndboken for Polar-klokken din på support.polar.com for spesifikke tilkoblingsinstruksjoner.

KOBLE OH1 TIL POLAR BEAT

1. Last ned Polar Beat til den mobile enheten din fra App Store® eller Google Play™.
2. Kontroller at Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.
3. Åpne Polar Beat på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen din, som du opprettet under konfigureringen av OH1, eller opprett en ny konto hvis du ikke har noen konto.
4. Trykk på knappen på OH1 til LED-lyset slås på, og slipp knappen. OH1 er nå på.
5. Gå til **Innstillinger > Pulssensor** i Beat, og trykk på **Koble til** ved siden av OH1 under **Funnet sensor**.

OPPDATERING AV FIRMWAREN

Du kan selv oppdatere firmwaren på OH1. Når en ny versjon er tilgjengelig, får du et varsel via Flow. Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til OH1. Oppdateringene kan inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger. Vi anbefaler at du oppdaterer firmwaren på OH1 hver gang en ny versjon er tilgjengelig.

 *Du taper ingen data som følge av firmwareoppdateringen. Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra OH1 med Flow-nettjenesten.*

MED MOBILENHET ELLER NETTBRETT

Du kan oppdatere firmwaren via mobilenheten din hvis du bruker Polar Flow-mobilappen til å synkronisere trenings- og aktivitetsdataene. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den. Vi anbefaler at du kobler OH1 til en strømkilde før du starter oppdateringen for å sikre at oppdateringen fullføres uten feil.

 *Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.*

MED DATAMASKIN

Når en ny firmwareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler OH1 til datamaskinen din. Firmwareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

Oppdater firmwaren på følgende måte:

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på datamaskinen din.
3. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
4. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
5. Velg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan ta opptil 10 minutter). Vent til firmwareoppdateringen er ferdig før du kobler OH1 fra datamaskinen.

PULSBASERT TRENING

Selv om det finnes mange subjektive indikatorer på hvordan kroppen din reagerer på trening (oppfattet anstrengelse, pustefrekvens, fysiske fornemmelser), er det ingen av dem som er like pålitelige som måling av hjertefrekvens. Puls er en objektiv indikator, og den påvirkes av både interne og eksterne faktorer og er derfor et pålitelig mål på fysisk tilstand.

MÅLING AV PULS MED OH1

For å måle pulsen så nøyaktig som mulig må du ha på deg OH1 slik at den sitter godt rundt underarmen eller overarmen din. Sensoren må være i konstant berøring med huden din, men armbindet må ikke sitte for stramt slik at det forhindrer blodtilførselen. For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg OH1 i noen minutter før du starter pulsmålingen.

Hvis du har tatoveringer, bør du unngå å plassere sensoren direkte over dem, ettersom dette kan forhindre nøyaktige avlesninger.

Det kan også være en god idé å varme opp huden din hvis du raskt blir kald på hender og hud. Få i gang blodsirkulasjonen før du starter økten din!

For detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg OH1, kan du gå til "Ha på deg OH1" På side 13

START EN TRENINGSØKT


Ha på deg OH1 rundt underarmen eller overarmen. Gå til "Ha på deg OH1" På side 13 for detaljert informasjon.

START EN TRENINGSØKT MED ENHETEN SOM EN UAVHENGIG TRENINGSENHET

Før du bruker OH1 som en uavhengig treningsenhet, må den registreres og kobles til en Polar Flow-konto. Gå til "Konfigurasjon av OH1" På side 10 for detaljert informasjon.

1. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til LED-lyset slås på, og slipp knappen.
2. OH1 er nå på. Trykk kort to ganger på knappen for å slå på registreringen.
3. Det grønne LED-lyset blinker raskt når pulsen din registreres, og du kan starte økten.

Etter treningsøkten kan du stoppe registreringen ved å trykke på knappen til LED-lyset slås av. Synkroniser deretter treningsøkten din med Flow-appen og -nettjenesten for å se detaljer om økten. Du finner mer informasjon under "Synkronisering" På side 22.


 Når enheten brukes som en uavhengig treningsenhet, lagres øktene under sportsprofilen **Annen innendørs**. Minnekapasiteten er på opptil 200 timers trening.


START EN TRENINGSØKT MED EN POLAR-KLOKKE

Kontroller at OH1 er koblet til Polar-klokken din før du starter. Gå til "Tilkobling" På side 14 for detaljert informasjon.

1. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til LED-lyset slås på, og slipp knappen.
2. OH1 er nå på og kan brukes som en pulssensor sammen med en Polar-klokke.
3. Det grønne LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund når pulsen din registreres.
4. Start økten fra Polar-klokken.

Etter treningsøkten kan du stoppe registreringen fra Polar-klokken. Synkroniser deretter treningsøkten din med Flow-appen og -nettjenesten for å se detaljer om økten. Du finner mer informasjon under "Synkronisering" På side 22.

 Vær oppmerksom på at Polar-kondisjonstesten og den ortostatiske testen som er tilgjengelig på enkelte Polar-klokker og sykkelcomputere, ikke kan utføres sammen med Polar OH1.

 Når du bruker OH1 sammen med en Polar-klokke, kan det i enkelte tilfeller hende at treningsøkten din vises to ganger i Polar Flow-nettjenesten og -appen. Dette kan skje hvis OH1-registreringen uforvarende slås på når du starter økten din. Den dupliserte økten kan slettes i Flow-nettjenesten og -appen.

START EN TRENINGSØKT MED POLAR BEAT

Kontroller at OH1 er koblet til Polar Beat før du starter. Gå til "Tilkobling" På side 14 for detaljert informasjon.

1. Slå på OH1 ved å trykke på knappen til LED-lyset slås på, og slipp knappen.
2. OH1 er nå på og kan brukes som en pulssensor sammen med Polar Beat.
3. Det grønne LED-lyset blinker én gang hvert andre sekund når pulsen din registreres.
4. Start økten fra Polar Beat.

Etter treningsøkten kan du stoppe registreringen ved å trykke på stoppknappen i Polar Beat.

POLAR FLOW-APP

I mobilappen Polar Flow kan du se en umiddelbar, visuell tolkning av treningsdataene dine.

TRENINGSDATA

Med mobilappen Polar Flow får du enkelt tilgang til informasjon om dine tidligere og planlagte treningsøkter.

Få en rask oversikt over treningen din og omgående analyse av hver minste detalj av resultatene dine. Se ukentlige sammendrag av treningen din i treningsdagboken. Du kan også dele høydepunkter fra treningen din med venner ved hjelp av funksjonen for bildedeling.

BILDEDELING

Ved hjelp av funksjonen for bildedeling i Flow-appen kan du dele bilder av treningsdataene dine i de vanligste sosiale mediene, for eksempel Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende bilde eller ta et nytt og tilpasse det med treningsdataene dine. Hvis GPS-registrering var slått på under treningsøkten din, kan du også dele et øyeblikksbilde av treningsruten din.

Klikk på følgende kobling for å se en video:

[Polar Flow-appen | Dele treningsresultater med et bilde](#)

BEGYNN Å BRUKE FLOW-APPEN

Du kan "Konfigurasjon av OH1" På side 10 ved hjelp av en mobil enhet og Flow-appen.

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned fra App Store® eller Google Play™. Flow-appen for iOS er kompatibel med iPhone 4S (eller nyere), og krever Apple iOS 7.0 (eller nyere). Polar Flow-mobilappen for Android er kompatibel med enheter som kjører Android 4.3 eller nyere. Gå til support.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til OH1. Gå til "Tilkobling" På side 14 for mer informasjon.

OH1 synkroniserer automatisk treningsdataene dine med Flow-appen etter økten. Hvis telefonen din er koblet til Internett, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med nettsjeneren

Flow. Mobilappen Flow er den enkleste metoden for å synkronisere OH1-treningsdataene dine med nettjenesten. Gå til "Synkronisering" På side 22 hvis du vil ha informasjon om synkronisering.

Hvis du vil ha mer informasjon og instruksjoner om funksjoner i mobilappen Flow, kan du gå til [produktstøttesiden for Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

I Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere treningen din i detalj og finne ut mer om resultatene dine. Du kan også dele høydepunkter fra treningen din med venner i Flow-fellesskapet, registrere deg for klubbens klasser og få et personlig tilpasset treningsprogram til et løp.

Polar Flow-nettjenesten viser også prosentvis hvor mye av det daglige aktivitetsmålet ditt du har fullført samt detaljer om aktiviteten din, og hjelper deg med å forstå hvordan de daglige vanene og valgene dine påvirker velværet ditt.

Du kan "Konfigurasjon av OH1" På side 10 ved hjelp av datamaskinen din på flow.polar.com/start. Du får veiledning for å laste ned og installere FlowSync-programvaren for synkronisering av data mellom OH1 og nettjenesten, og for å opprette en brukerkonto for nettjenesten. Hvis du utførte konfigurasjonen med en mobil enhet og Flow-appen, kan du logge deg på Flow-nettjenesten med påloggingsinformasjonen du opprettet under konfigurasjonen.

INNMATING

I **Innmating** kan du se hva du og vennene dine har holdt på med i det siste. Ta en titt på de siste treningsøktene og aktivitetssammendragene, del de beste prestasjonene dine, kommenter og lik aktivitetene til vennene dine.

UTFORSK

I **Utforsk** kan du bla på kartet og se treningsøker og ruteinformasjon som andre brukere har delt. Du kan også gjenoppleve rutene til andre personer og se hvor høydepunktene inntraff.

Klikk på følgende kobling for å se en video:

[Polar Flow-nettjenesten | Utforsk](#)

DAGBOK

I **Dagbok** kan du se daglig aktivitet, søvn og planlagte treningsøkter (treningsmål), og du kan gjennomgå tidligere treningsresultater.

FREMGANG

I **Fremgang** kan du følge med på utviklingen din ved hjelp av rapporter.

Treningsrapportene er en nyttig måte å følge fremgangen din ved trening over lengre perioder. For ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sportsaktivitet for rapporten. For en egendefinert periode kan du velge både periode og sportsaktivitet. Velg tidsperiode og sportsaktivitet for rapporten fra rullegardinlistene, og trykk på hjulikonet for å velge hvilke data du vil vise i rapportgrafene.

Ved hjelp av aktivitetsrapportene kan du følge med på den langsiktige trenden for din daglige aktivitet. Du kan velge å se enten daglige, ukentlige eller månedlige rapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se de beste dagene dine hva angår daglig aktivitet, steg, kalorier og søvn fra tidsperioden du har valgt.

Running Index-rapporten er et verktøy som hjelper deg med å overvåke Running Index-utviklingen din på lang sikt, og anslå hvor vellykket du kan løpe for eksempel 10 kilometer eller en halvmaraton.

FELLESSKAP

I **Flow-grupper, Klubber** og **Arrangementer** kan du finne andre utøvere som trener til det samme løpet eller på samme treningssteder som deg. Du kan også opprette din egen gruppe for noen du ønsker å trene sammen med. Du kan dele øktene dine og treningstips, kommentere treningsresultatene til andre medlemmer og delta i Polar-fellesskapet. I Flow-klubber kan du vise timeplaner for klasser og registrere deg for klasser. Bli med og få motivasjon fra de sosiale treningsfellesskapene dine!

Klikk på følgende kobling for å se en video:

[Polar Flow-arrangementer](#)

PROGRAMMER

Polar-løpeprogrammet skreddersys i henhold til målet ditt basert på Polar-pulssoner, og det tas hensyn til dine personlige attributter og treningsbakgrunn. Programmet er intelligent og tilpasser seg underveis basert på utviklingen din. Polar-løpeprogrammene er tilgjengelige for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton, og består av to til fem løpeøkter per uke avhengig av programmet. Det er kjempeenkelt!

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data trådløst fra OH1 til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth-tilkoblingen. Du kan også synkronisere OH1 med Polar Flow-nettjenesten ved å bruke en USB-port og FlowSync-programvaren. For at du skal kunne synkronisere data mellom OH1 og Flow-appen, må du ha en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data direkte mellom OH1 og nettjenesten, må du i tillegg til en Polar-konto også ha FlowSync-programvare. Hvis du har konfigurert OH1, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte OH1 ved hjelp av en datamaskin, har du FlowSync-programvare på datamaskinen din.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom OH1, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.


SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontroller følgende før synkronisering:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom OH1 og mobilen din. Du finner mer informasjon under "Tilkobling" På side 14.

Slik synkroniserer du dataene dine:

1. Logg deg på Flow-appen med Polar-kontoen din.
2. Trykk på knappen på OH1 til LED-lyset slås på, og slipp knappen. OH1 er nå på.
3. OH1 synkroniseres automatisk med Flow-appen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde.

 *OH1 synkroniseres automatisk med Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Når du synkroniserer OH1 med Flow-appen, synkroniseres treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.*


Gå til support.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer programvaren før du prøver å synkronisere.

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på datamaskinen. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
3. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.
4. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler OH1 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmer-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

 Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens OH1 er koblet til datamaskinen din, trykker du på *Synkroniser i FlowSync* for å overføre innstillingene til OH1.

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til support.polar.com/en/support/FlowSync for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

BATTERI


Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere utgåtte produkter ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

LAD BATTERIET PÅ OH1

OH1 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

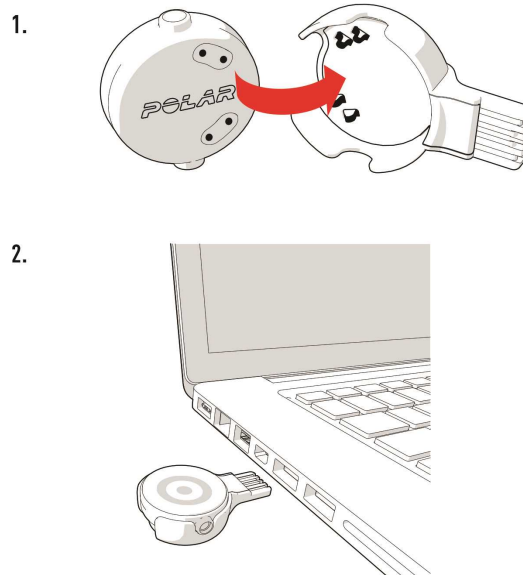
 *Ikke lad batteriet i temperaturer under 0°C eller over 40°C, eller når ladekontaktene er våte.*

Bruk USB-adapteren som følger med i produktsettet for å lade batteriet via USB-porten på datamaskinen. Du kan også lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en USB-strømadapter, må du kontrollere at adapteren er merket med "effekt 5V DC" og at den tilfører minst 500 mA. Bruk kun en USB-strømadapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL listed").

 *Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på OH1 eller kontaktene på USB-adapteren for OH1. Tørk forsiktig bort eventuell smuss og blås av støv. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.*

Hvis du vil lade opp via datamaskinen din, kobler du bare OH1 til datamaskinen. Da blir enheten synkronisert med FlowSync samtidig.

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1).
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin eller et vegguttak for USB-enheter (bilde 2).



TA VARE PÅ OH1

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar OH1 holdes ren og behandles med forsiktighet. Instruksjonene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene, holde enheten i god stand og unngå problemer med lading eller synkronisering.

HOLD OH1 REN

Tørk bort eventuell skitt eller gjørme på OH1 med et mykt håndkle etter hver treningsøkt.

Hold OH1 og ladekontaktene på USB-adapteren for OH1 rene for å sikre problemfri lading og synkronisering.

Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på OH1 eller ladekontaktene på USB-adapteren for OH1. Tørk forsiktig bort eventuell smuss og blås av eventuelt støv. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Hold OH1-kontaktene rene for å beskytte enheten mot oksidering og andre potensielle skader som følge av skitt og saltvann (f.eks. svette eller sjøvann). **OH1 må ikke lades når ladekontaktene er våte eller fuktige.**

TA GODT VARE PÅ DEN OPTISKE PULSSENSOREN

Hold det optiske sensorområdet rent, og pass på at du ikke får skraper på det. Små skraper burde imidlertid ikke virke inn på ytelsen under optisk pulssmåling.

OPPBEVARING

Oppbevar treningsenheten på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar den i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen. Vi anbefaler at treningsenheten legges til lagring med delvis eller fullt oppladet batteri. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis treningsenheten skal legges til lagring i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter et par måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under -10 °C) og varme (over 50 °C) eller i direkte sollys.

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av

Polar Electro. Gå til Begrenset internasjonal Polar-garanti hvis du vil ha mer informasjon.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til support.polar.com og landspesifikke nettsteder.

FORHOLDSREGLER

Polar OH1 er utviklet for å måle puls. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Treningsenheten bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Vi anbefaler at du innimellom vasker enheten og armbindet for å unngå hudproblemer som følge av et skittent armbind.

FORSTYRRELSE UNDER TRENING

Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med treningsenheten. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremsere, kan forårsake forstyrrelser.

Hvis treningsenheten fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig. For mer informasjon kan du gå til www.polar.com/support.

SLIK REDUSERER DU RISIKOER UNDER TRENING

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?


- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?


I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i Tekniske spesifikasjoner.

 *Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på klær. Hvis du bruker parfyme, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Prøv å unngå klær med farger som kan smitte av på treningsenheten (spesielt gjelder dette for treningsenheter i lyse farger).*

 Dette produktet er ikke et leketøy. Ikke la barn eller kjæledyr leke med dette produktet. Dette produktet inneholder små komponenter som kan sette seg fast i halsen.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

OH1

Driftstid:

Opptil 12 timer med kontinuerlig trening

Batteritype:	45 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Minnekapasitet:	Opptil 200 timers trening
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materialer i OH1-sensoren:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rustfritt stål)
Materialer i armbindet:	SUS 304 (rustfritt stål) PA-belagt, polyester/elastan (på innsiden: kloroprengummi), polyester, PA
Materialer i USB-adapteren:	PC+ABS, SUS 301 (rustfritt stål) gullbelagt
Vanntetthet:	30 m (egnet for bading og svømming)

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

For å bruke FlowSync-programvaren må du ha en datamaskin med Microsoft Windows eller Mac OS X operativsystem, Internett-tilkobling og en ledig USB-port.


FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

Operativsystem	32-biters	64-biters
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

KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Polar-enhetene fungerer sammen med de fleste moderne smarttelefoner. Her er minimumskravene:

- iOS mobilenheter som iPhone 4S og nyere
- Android mobilenheter med Bluetooth 4.0 og Android 4.3 eller nyere (se de fullstendige telefonspesifikasjonene fra telefonprodusenten)

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

Det er stor variasjon mellom hvordan ulike Android-enheter håndterer teknologien som brukes i våre produkter og tjenester, som Bluetooth Low Energy (BLE) og ulike standarder og protokoller. Derfor varierer kompatibiliteten mellom telefonprodusentene og dessverre kan ikke Polar garantere at alle funksjoner kan brukes med alle enheter.

VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

I klokkebransjen angis vanntettheten vanligvis i meter, noe som betyr statisk vanntrykk på det aktuelle nivået. Polar bruker det samme indikasjonssystemet. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alle Polar-enhetene som er merket med vanntetthetsindikasjon, testes før levering for å sikre at de tåler vanntrykket.

Polar-produktene deles inn i fire ulike kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Når du driver aktivitet under vann, er det dynamiske trykket som genereres som følge av bevegelsen i vannet, større enn det statiske trykket. Dette betyr at det å bevege produktet under vann, utsetter det for større trykk enn om produktet var stasjonært.

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett	OK	OK	-	-	Minimum for bading og

Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming					svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke dykking. Referansestandard: ISO22810.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

'Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.



Dette produktet er i samsvar med direktivene 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæringen og annen forskriftsinformasjon for hvert produkt finner du på www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter.

Radioutstyret opererer i 2,402 til 2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 2,0 mW maks. effekt.



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatorer som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatorer bør også avleveres til egnede spesialmottak.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tlf. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmerket og -logoene er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy, er underlagt lisens.

ANSVARFRASKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne

brugerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brugerhåndboken.

1.3 NO 10/2017