

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar OH1 Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>9</b>
Einführung .....	9
Verbinde dich mit dem Polar Ecosystem, um die Möglichkeiten deines OH1 voll auszuschöpfen. ....	10
Einrichten deines OH1 .....	10
Wähle eine Option für die Einrichtung .....	10
Option A: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync .....	11
Option B: Einrichtung mit einem Mobilgerät über die Polar Flow App .....	11
Tastenfunktionen und LEDs .....	12
Tastenfunktionen .....	12
Bedeutung der LED-Farbsignale .....	12
Während des Ladens .....	12
Nach dem Einschalten .....	13
Bei Verwendung als Sensor .....	13
Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt .....	13
Während des Fitness Tests .....	13
Sonstige .....	13
Anlegen des OH1 .....	14
Bei der Pulsmessung am Unter- oder Oberarm .....	14
Kopplung .....	14

Koppeln eines Mobilgeräts mit dem OH1 .....	14
Koppeln des OH1 mit einem Polar Armbandempfänger .....	15
Koppeln des OH1 mit Polar Beat .....	15
Aktualisieren der Firmware .....	15
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	16
Mit einem Computer .....	16
<b>Herzfrequenz-basiertes Training .....</b>	<b>17</b>
Pulsmessung mit deinem OH1 .....	17
Starten einer Trainingseinheit .....	17
Starten einer Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängigem Trainingsgerät .....	17
Starten einer Trainingseinheit mit einem Polar Armbandempfänger .....	18
Starten einer Trainingseinheit mit Polar Beat .....	18
<b>Polar Flow App .....</b>	<b>20</b>
Trainingsdaten .....	20
Bilder teilen .....	20
Verwenden der Polar Flow App .....	20
Polar Flow Webservice .....	21
Feed .....	21
Erforsche .....	21
Tagebuch .....	22
Fortschritt .....	22

Community .....	22
Programme .....	22
Synchronisieren .....	23
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow .....	23
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	24
<b>Akku .....</b>	<b>25</b>
Laden des Akkus deines Polar OH1 .....	25
Pflege deines OH1 .....	26
Halte deinen OH1 sauber .....	26
Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt .....	26
Aufbewahrung .....	27
Service .....	27
Wichtige Hinweise .....	27
Störungen während des Trainings .....	27
Gehe beim Training auf Nummer sicher .....	28
Technische Daten .....	29
OH1 .....	29
Polar FlowSync Software .....	30
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	30
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	31
Weltweite Garantie des Herstellers .....	32

Haftungsausschluss .....	34
<b>Inhalt .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 Gebrauchsanleitung .....</b>	<b>9</b>
Einführung .....	9
Verbinde dich mit dem Polar Ecosystem, um die Möglichkeiten deines OH1 voll auszuschöpfen. ....	10
Einrichten deines OH1 .....	10
Wähle eine Option für die Einrichtung .....	10
Option A: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync .....	11
Option B: Einrichtung mit einem Mobilgerät über die Polar Flow App .....	11
Tastenfunktionen und LEDs .....	12
Tastenfunktionen .....	12
Bedeutung der LED-Farbsignale .....	12
Während des Ladens .....	12
Nach dem Einschalten .....	13
Bei Verwendung als Sensor .....	13
Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt .....	13
Während des Fitness Tests .....	13
Sonstige .....	13
Anlegen des OH1 .....	14
Bei der Pulsmessung am Unter- oder Oberarm .....	14
Kopplung .....	14

Koppeln eines Mobilgeräts mit dem OH1 .....	14
Koppeln des OH1 mit einem Polar Armbandempfänger .....	15
Koppeln des OH1 mit Polar Beat .....	15
Aktualisieren der Firmware .....	15
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	16
Mit einem Computer .....	16
<b>Herzfrequenz-basiertes Training .....</b>	<b>17</b>
Pulsmessung mit deinem OH1 .....	17
Starten einer Trainingseinheit .....	17
Starten einer Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängigem Trainingsgerät .....	17
Starten einer Trainingseinheit mit einem Polar Armbandempfänger .....	18
Starten einer Trainingseinheit mit Polar Beat .....	18
<b>Polar Flow App .....</b>	<b>20</b>
Trainingsdaten .....	20
Bilder teilen .....	20
Verwenden der Polar Flow App .....	20
Polar Flow Webservice .....	21
Feed .....	21
Erforsche .....	21
Tagebuch .....	22
Fortschritt .....	22

Community .....	22
Programme .....	22
Synchronisieren .....	23
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow .....	23
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	24
<b>Akku .....</b>	<b>25</b>
Laden des Akkus deines Polar OH1 .....	25
Pflege deines OH1 .....	26
Halte deinen OH1 sauber .....	26
Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt .....	26
Aufbewahrung .....	27
Service .....	27
Wichtige Hinweise .....	27
Störungen während des Trainings .....	27
Gehe beim Training auf Nummer sicher .....	28
Technische Daten .....	29
OH1 .....	29
Polar FlowSync Software .....	30
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	30
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	31
Weltweite Garantie des Herstellers .....	32





# POLAR OH1 GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar OH1 vertraut zu machen. Video-Tutorials und häufig gestellte Fragen (FAQs) für den OH1 findest du auf [support.polar.com/de/OH1](http://support.polar.com/de/OH1).

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar OH1! Der Polar OH1 ist ein optischer Pulssensor, der am Unter- oder Oberarm getragen wird. Der Polar OH1 kann als unabhängiges Trainingsgerät, das Daten erfasst und speichert, oder zusammen mit einem Polar Armbandempfänger als Pulssensor verwendet werden. Bei Verwendung als Pulssensor sendet der OH1 die Pulsdaten an deinen Polar Armbandempfänger.

Der OH1 ist mit Polar Armbandempfängern mit Bluetooth-Technologie sowie mit der Polar Beat App kompatibel. Er kann auch mit der Polar Club App und Polar Team App verwendet werden. Zusätzlich ist er mit iOS- und Android-Geräten kompatibel, die das Standard-Bluetooth-Herzfrequenz-Profil unterstützen.



## VERBINDE DICH MIT DEM POLAR ECOSYSTEM, UM DIE MÖGLICHKEITEN DEINES OH1 VOLL AUSZUSCHÖPFEN.

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen OH1 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Sportlern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren. All das findest du auf [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## EINRICHTEN DEINES OH1


Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen Polar OH1 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einen Moment, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akkus](#).

 *Beachte, dass dein OH1 bei ausreichendem Akkuladestand für alle kompatiblen Empfänger in der Nähe sichtbar ist.*

### WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG

A. Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen OH1 gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B. Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

 *Nimm alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vor und lade die neueste Firmware auf deinen OH1.*

## OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER ÜBER FLOWSYNC

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren (Abbildung 1).
2. Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss an deinem Computer an (Abbildung 2). Gehe dann zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und installiere die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware auf deinem Computer.
3. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

Während der Einrichtung wirst du gefragt, wo du dein Produkt trägst, und aufgefordert, alle Benutzereingaben vorzunehmen. Es ist wichtig, diese richtig einzugeben, um so präzise Daten wie möglich zu erhalten.

**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

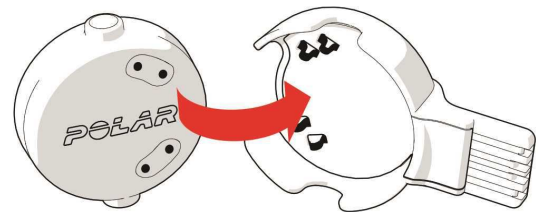
## OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT ÜBER DIE POLAR FLOW APP

Der Polar OH1 wird drahtlos per Bluetooth mit der mobilen Polar Flow App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

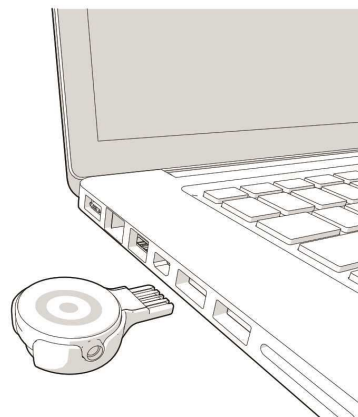
Informationen zur Kompatibilität der Polar Flow App findest du unter [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Lade dir die Polar Flow App auf dein Mobilgerät herunter.
2. Schalte auf deinem Mobilgerät Bluetooth® ein und öffne die Flow App.
3. Schalte den Polar OH1 ein, indem du die Taste drückst, bis das LED-Signal aufleuchtet. Danach fordert dich die Flow App auf, mit der Kopplung zu beginnen. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und befolge die Anweisungen auf dem Display.

1.



2.



Während der Einrichtung wirst du gefragt, wo du dein Produkt trägst, und aufgefordert, alle Benutzereingaben vorzunehmen. Es ist wichtig, diese richtig einzugeben, um so präzise Daten wie möglich zu erhalten.

**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

## TASTENFUNKTIONEN UND LEDS

Der OH1 verfügt über eine Taste, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben kann. Die seitliche LED am OH1 zeigt die verschiedenen Modi an. Weiter unten findest du eine Beschreibung der Funktionen der Taste in den verschiedenen Modi und der Bedeutung der verschiedenen Farbsignale der seitlichen LED.

### Kurzanleitung in der Armbandhalterung

Die folgenden Hinweise befinden sich im Inneren der Sensorhalterung im Armband. Sie erläutern die grundlegenden Tastenfunktionen des OH1.

**1X = ON** (Produkt einschalten: Taste kurz drücken)

**2X = REC** (Trainingsaufzeichnung einschalten – Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt: Taste zwei Mal drücken, wenn der OH1 eingeschaltet ist)

**1X LONG - OFF** (Produkt ausschalten: Taste lange drücken)

### TASTENFUNKTIONEN

Einschalten:	Taste kurz drücken
Trainingsaufzeichnung einschalten (Verwendung als unabhängiges Trainingsprodukt):	Taste zwei Mal drücken, wenn der OH1 eingeschaltet ist
Ausschalten:	Taste lange drücken

### BEDEUTUNG DER LED-FARBSIGNALE

#### WÄHREND DES LADENS

Aufladen:	Gelbes Signal, blinkt langsam
Akku voll geladen:	Grünes Signal, leuchtet konstant

## NACH DEM EINSCHALTEN

Akkustatus normal:	Grünes Signal, blinkt fünf Mal
Akkustatus schwach	Rotes Signal, blinkt fünf Mal

## BEI VERWENDUNG ALS SENSOR

Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden
Puls gefunden:	Grünes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden

## BEI VERWENDUNG ALS UNABHÄNGIGES TRAININGSPRODUKT

Trainingsaufzeichnung eingeschaltet, jedoch Inbetriebnahme nicht durchgeführt:	Rotes Signal, blinkt drei Mal
Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt zwei Mal schnell
Puls gefunden:	Grünes Signal, blinkt zwei Mal schnell
Akku schwach:	Grünes und rotes Signal, abwechselndes Blinken jede Sekunde
Akkustatus kritisch:	Rotes Signal, blinkt zwei Mal schnell

## WÄHREND DES FITNESS TESTS

Puls wurde nicht gefunden:	Weißes Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden
Puls gefunden:	Lila Signal, blinkt einmal alle zwei Sekunden

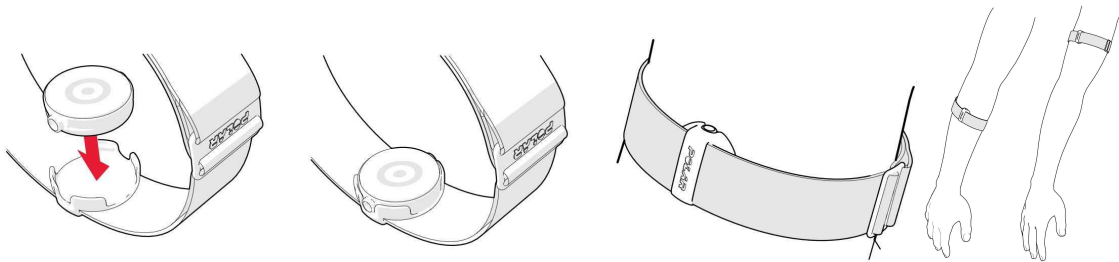
## SONSTIGE

Verbindungsaufbau, Synchronisierung oder Kopplung:	Blaues Signal, blinkt
Suche oder Warten auf Bestätigung:	Blaues Signal, blinkt schnell
Firmware-Aktualisierung:	Blaues Signal, leuchtet konstant
Fehler:	Rotes Signal, leuchtet konstant

## ANLEGEN DES OH1 BEI DER PULSMESSUNG AM UNTER- ODER OBERARM

Um präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den OH1 eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm tragen, d. h. nicht am Handgelenk.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in die Armbandhalterung ein.
2. Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt.
3. Trage den Polar OH1 am Unter- oder Oberarm.



Der Sensor muss möglichst durchgängig in Kontakt mit der Haut sein, darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den OH1 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.

## KOPPLUNG KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM OH1

Wenn du deinen Polar OH1 wie im Kapitel "Einrichten deines OH1" auf Seite 10 beschrieben mit einem Mobilgerät eingerichtet hast, wurde der OH1 bereits mit deinem Mobilgerät gekoppelt.


Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen Polar OH1 mit der Polar Flow App verwenden möchtest, musst du eine Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängiges Trainingsgerät durchführen, bevor du ihn mit der Polar Flow App koppeln kannst.

Stelle vor der Kopplung sicher, dass:

- du über einen Polar Account und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- du mindestens eine Trainingseinheit mit dem OH1 als unabhängiges Trainingsgerät durchgeführt hast. Näheres findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 17.

Wenn alle oben aufgeführten Kriterien erfüllt sind:

1. Melde dich mit deinem Polar Account bei der Flow App an.
2. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.
3. Die Flow App fordert dich automatisch auf, deinen OH1 mit der App zu koppeln, wenn sich dein OH1 innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

 *Dein OH1 synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Mobilgerät innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn sich dein Polar OH1 mit der Flow App synchronisiert, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

## KOPPELN DES OH1 MIT EINEM POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung zu deinem Polar Armbandempfänger auf [support.polar.com](https://support.polar.com).

## KOPPELN DES OH1 MIT POLAR BEAT

1. Lade dir Polar Beat vom App Store® oder von Google Play™ auf dein Mobilgerät herunter.
2. Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
3. Öffne auf deinem Mobilgerät Polar Beat und melde dich bei deinem Polar Account an, das du bei der Einrichtung deines Polar OH1 erstellt hast. Wenn du noch keinen Account hast, erstelle einen.
4. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.
5. Gehe in Beat zu **Einstellungen > HF-Sensor** und tippe neben deinem OH1 unter **Sensor gefunden** auf **Koppeln**.


## AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Du kannst die Firmware deines Polar OH1 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Du wirst über Flow informiert, wenn eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar OH1 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten. Wir empfehlen, die Firmware deines OH1 immer zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar OH1 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

## MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den OH1 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 *Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.*

## MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar OH1 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

### So aktualisierst du die Firmware:

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.
3. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
4. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
5. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern). Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den OH1 von deinem Computer trennst.



# HERZFREQUENZ-BASIERTES TRAINING

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand ist.

## PULSMESSUNG MIT DEINEM OH1

Um präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den OH1 eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm tragen. Der Sensor muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den OH1 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.

Wenn du Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!

Ausführliche Anweisungen zum Anlegen des OH1 findest du unter "Anlegen des OH1" auf Seite 14.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT


Trage den Polar OH1 am Unter- oder Oberarm (nähere Informationen siehe "Anlegen des OH1" auf Seite 14).

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM OH1 ALS UNABHÄNGIGEM TRAININGSGERÄT

**Bevor du den OH1 als unabhängiges Trainingsgerät verwendest, muss er registriert und mit einem Polar Flow Account verbunden werden.** Näheres findest du unter "Einrichten deines OH1" auf Seite 10.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet. Drücke die Taste zweimal kurz, um die Aufzeichnung zu starten.
3. Wenn dein Puls gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal schnell, und du kannst dein Training beginnen.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und dann die Taste loslässt. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen. Weitere Informationen findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 23.


 Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsgerät werden Trainingseinheiten unter dem Sportprofil **Sonstige Indoor-Sportart** gespeichert. Die Speicherkapazität beträgt bis zu 200 Stunden Training.


## **STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM POLAR ARMBANDEMPFÄNGER**

Bevor du deine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass der OH1 mit deinem Polar Armbandempfänger gekoppelt ist. Näheres findest du unter "Kopplung" auf Seite 14.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet und kann zusammen mit einem Polar Armbandempfänger als Herzfrequenz-Sensor verwendet werden.
3. Wenn deine Herzfrequenz gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal einmal alle zwei Sekunden.
4. Starte die Trainingseinheit an deinem Polar Armbandempfänger.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung an deinem Polar Armbandempfänger beenden. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen. Weitere Informationen findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 23.

 Beachte, dass der Polar Fitness Test und Orthostatic Test, die auf einigen Polar Armbandempfängern und Fahrradcomputern verfügbar sind, mit dem Polar OH1 nicht durchgeführt werden können.

 Wenn du deinen OH1 mit einem Polar Armbandempfänger verwendest, kann es vorkommen, dass deine Trainingseinheit im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App zweimal angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn die Aufzeichnung auf dem OH1 beim Starten deiner Trainingseinheit versehentlich eingeschaltet ist. Die doppelte Einheit kann im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App gelöscht werden.

## **STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT POLAR BEAT**

Bevor du deine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass der OH1 mit Polar Beat gekoppelt ist. Näheres findest du unter "Kopplung" auf Seite 14.

1. Schalte den OH1 ein, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los.
2. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet und kann zusammen mit Polar Beat als Pulssensor verwendet werden.
3. Wenn dein Puls gefunden wurde, blinkt das grüne LED-Signal einmal alle zwei Sekunden.
4. Starte die Trainingseinheit in Polar Beat.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du auf die Stopp-Taste in Polar Beat tippst.

# POLAR FLOW APP

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deiner Trainingsdaten.

## TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen.

Verschaffe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die Funktion zum Teilen von Bildern ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

## BILDER TEILEN

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern in der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten in den gängigen sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow App | Teilen von Trainingsergebnissen mit einem Foto](#)

## VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die "Einrichten deines OH1" auf Seite 10 kannst du mit einem Mobilgerät und der Flow App vornehmen.

Um die Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store® oder über Google Play™ auf dein Mobilgerät herunter. Die Polar Flow App für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 7.0 (oder höher) von Apple. Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die Android 4.3 oder höher besitzen. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/de/support/Flow_app).

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar OH1 koppeln. Nähere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 14.

Dein OH1 synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App. Wenn dein Mobilgerät über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar OH1 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter "Synchronisieren" auf Seite 23.

Weitere Informationen und Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst deinen OH1 mit deinem Computer unter [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) "Einrichten deines OH1" auf Seite 10. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Polar OH1 und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie einen Account für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

## FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## ERFORSCHER

Unter **Erforsche** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

## TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deinen Schlaf, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

## FORTSCHRITT

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Im Aktivitätsbericht kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

Der Running Index Bericht ist ein Werkzeug, das dir hilft, die langfristige Entwicklung deines Running Index zu verfolgen und deinen Erfolg bei einem 10-km-Lauf oder Halbmarathon einzuschätzen.

## COMMUNITY

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitnessstudio wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Flow Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent

und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Lafeinheiten pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

## SYNCHRONISIEREN

Du kannst Daten von deinem Polar OH1 drahtlos über eine Bluetooth-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen OH1 über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem OH1 und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du einen Polar Account. Wenn du Daten von deinem OH1 direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Account die FlowSync Software. Wenn du deinen OH1 bereits eingerichtet hast, verfügst du bereits über einen Polar Account. Wenn du deinen OH1 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Polar OH1, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.


### SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über einen Polar Account und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- und du deinen OH1 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 14.

So synchronisierst du deine Daten:

1. Melde dich mit deinem Polar Account bei der Flow App an.
2. Halte am OH1 die Taste gedrückt, bis das grüne LED-Signal aufleuchtet, und lasse die Taste dann los. Der OH1 ist jetzt eingeschaltet.
3. Dein OH1 synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

 *Dein OH1 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn sich dein OH1 mit*

der Flow App synchronisiert, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/de/support/Flow_app).

## **SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC**

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
3. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
4. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar OH1 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der OH1 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinen OH1 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software findest du auf [www.polar.com/de/support/FlowSync](https://www.polar.com/de/support/FlowSync).




# AKKU


Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

## LADEN DES AKKUS DEINES POLAR OH1

Der Polar OH1 verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

 *Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn die Ladkontakte feucht sind.*

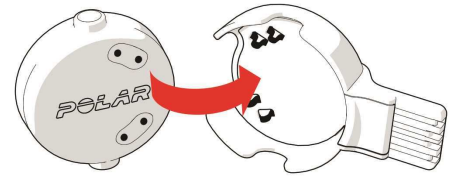
Verwende den mit dem Produkt-Set gelieferten USB-Adapter, um den Akku über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

 *Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Kontakte deines OH1 und des OH1 USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab und blase vorhandenen Staub weg. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.*

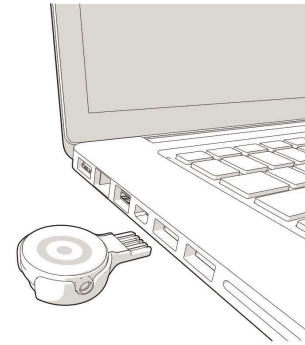
Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen OH1 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren (Abbildung 1).
2. Schließe den USB-Adapter an den USB-Anschluss eines Computers oder an einen USB-Netzadapter an (Abbildung 2).

1.



2.



## PFLEGE DEINES OH1

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar OH1 saubergehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Produkt in einem optimalen Zustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

### HALTE DEINEN OH1 SAUBER

Wische nach jeder Trainingseinheit Schmutz und Matsch mit einem weichen Tuch von deinem OH1.

**Halte die Ladkontakte des OH1 und des OH1 USB-Adapters sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.**

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deines OH1 und des OH1 USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Halte die Kontakte des OH1 sauber, um ihn vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. **Lade den OH1 nicht, wenn die Ladkontakte feucht oder voll Schweiß sind.**

### BEHANDLE DEN OPTISCHEN PULSSENSOR MIT SORGFALT

Halte den optischen Sensorbereich sauber und achte darauf, ihn nicht zu zerkratzen. Kleine Kratzer sollten die Leistung der optischen Pulsmessung jedoch nicht beeinträchtigen.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere ihn nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Trainingsprodukt nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem du es im Auto lässt. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer des Akkus.

**Setze das Produkt nicht längere Zeit extremer Kälte (unter  $-10\text{ °C}$ ) und Hitze (über  $50\text{ °C}$ ) oder direkter Sonnenstrahlung aus.**

## SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [support.polar.com](http://support.polar.com) und auf den länderspezifischen Websites.

## WICHTIGE HINWEISE

Der Polar OH1 ist dafür vorgesehen, deinen Puls zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, das Produkt und das Armband gelegentlich abzuwaschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?


Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.


Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den

Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Pulssensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme, Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Pulssensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).

 Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Haustiere dürfen mit diesem Produkt nicht spielen. Das Produkt enthält Kleinteile, die zu Erstickengefahr führen können.

## TECHNISCHE DATEN

### OH1

Betriebsdauer:	Bis zu 12 Stunden kontinuierliches Training
Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 45 mAh
Speicherkapazität:	Bis zu 200 Stunden Training
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des OH1 Sensors:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Edelstahl)
Armbandmaterialien:	SUS 304 (Edelstahl) PA-beschichtet, Polyester/Elasthan (innen: Chloroprenkautschuk), Polyester, PA
Materialien des USB-Adapters:	PC+ABS, SUS 301 (Edelstahl) Vergoldet
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit einem Microsoft Windows-Betriebssystem oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.


FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
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

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte ab iPhone 4S
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 4.3 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

 Die Polar H10 und Polar OH1 Herzfrequenz-Sensoren sind mit Android 4.4 oder höher und iPhone 4S oder höher kompatibel.

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der dynamische Druck, der durch die Bewegung im Wasser erzeugt wird, höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

<b>Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts</b>	<b>Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen usw.</b>	<b>Baden und Schwimmen</b>	<b>Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)</b>	<b>Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)</b>	<b>Merkmale der Wasserbeständigkeit</b>
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resi-	OK	OK	OK	-	Für den regel-

stant 100 m

mäßigen Gebrauch  
in Wasser, aber  
nicht zum Tauchen  
mit Geräten.  
Bezugsnorm:  
ISO 22810.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.





Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter [www.polar.com/de/rechtliche\\_informationen](http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen) verfügbar.

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 2,0 mW maximaler Leistung.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.3 DE 10/2017