**Polar OH1 2L håndledsenhed til pulsregistrering til mobiltelefonen mm**  
  
<https://support.polar.com/e_manuals/OH1/Polar_OH1_user_manual_Dansk/manual.pdf>

 Vigtigst er bl.a.  
  
--1. Hent Polar Beat på din mobile enhed fra App Store® eller Google PlayTM.   
  
--2. Sørg for, at Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.

--3. På din mobile enhed skal du åbne Polar Beat og oprette ny konto/logge ind med din Polar-konto

--4. Tryk på OH1 på knappen (metal”knappen” på kanten af enheden), indtil LED-lampen er tændt og lyser grønt (ca. 5-8 sek.), og giv slip. OH1 er nu tændt.   
Når du er færdig med at træne, skal du slukke enheden ved igen at trykke på ”metal”knappen.

--5. På Beat skal du gå ind på Indstillinger > Pulsmåler og trykke på Par ved siden af din OH1 under Fundet sensor. Sørg for at være et stykke væk fra andre håndledsenheder - du kan også aflæse det nr. der står nederst på kanten af håndledsenheden, så du kan vælge den rigtige enhed.  
(Flow-appen beder dig automatisk om at parre din OH1 med den, hvis den er inden for Bluetoothrækkevidde).   
Acceptér anmodningen om parring, og følg instruktionerne på skærmen. Efter opsætningen er du klar til start.   
Under indstillinger skal du bl.a. skal du give tilladelse til fysisk aktivitet.

--6. Håndledsenheden (lyser grønt) skal vende ind mod huden f.eks. på armen.  
  
--7. Du kan vælge fysisk aktivitet f.eks. løb, cykling mm