

Polar H1 Polar H2

入門指南



Find product support



http://www.polar.com/en/support/H1_heart_rate_sensor



http://www.polar.com/en/support/H2_heart_rate_sensor

Polar H1 is compatible with



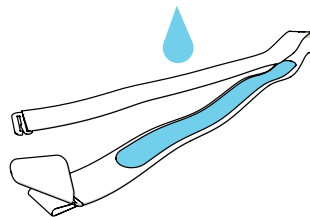
Manufactured by

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

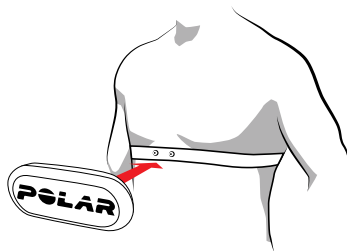
Polar H2 is compatible with



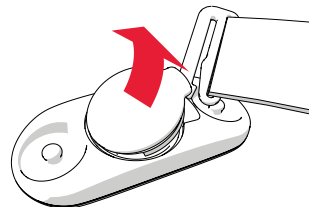
1.



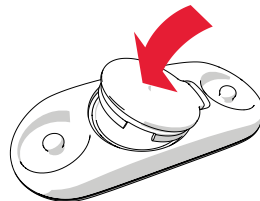
2.



3.



4.




繁體中文

感謝您選擇 Polar！在本指南中，我們會帶您了解這全新的心率傳感器的基本使用方式，它是您的 Polar 訓練設備的完美搭檔。

您可以下載使用手冊全文和本指南的最新版本，網址為 polar.com/support。如需進一步的說明，可以查看 polar.com/en/polar_community/videos 網頁上某些優良的影片教學。

配戴心率傳感器

1. 濕潤胸帶的電極區域 (圖 1)。
2. 將胸帶圍繞您的胸膛扣好，調整胸帶使其緊密貼服。
3. 裝上傳感器 (圖 2)。

 訓練後，將傳感器拆下，並將胸帶置於流動的水中沖洗，使其保持清潔。

使用心率傳感器

您可與許多 Polar 訓練設備一起使用 H1 和 H2。可訪問 polar.com/support 查看相容的設備。在健身房佩戴您的心率傳感器，便可在用相容的健身房設備訓練時查看即時心率。下次去時請尋找 Polar 標誌！

若您的訓練設備使用 W.I.N.D. 技術，請在首次訓練之前將新的 H2 與其配對。若需詳細說明，請參閱設備的使用者手冊。

保養您的心率傳感器

接頭：每次使用後，將傳感器從胸帶上拆下，並以柔軟的乾布擦拭。如有必要，請以溫和的肥皂和水清潔。

胸帶：每次使用後以流動的水沖洗。請定期清洗。如需詳細的清洗說明，請查看胸帶上的標籤。

如需更詳細的保養說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 polar.com/support。

更換電池很簡單

1. 用胸帶上的夾片撬開電池蓋 (圖 3)。
2. 將舊電池自電池蓋移除。
3. 將新電池 (CR2025) 負極 (-) 側朝外插入其中。
4. 將電池蓋上的突出部與傳感器上的槽對準並將電池蓋按回固定到位 (圖 4)。您會聽到卡嗒一聲。

如需更詳細的說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 polar.com/support。

 為了確保安全，請務必使用正確的電池。

材質

傳感器	ABS
胸帶	38% 聚醯胺、29% 聚氨基酯、20% 彈性纖維、13% 聚酯