

Polar H1 Polar H2

Kom i gang-vejledning



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



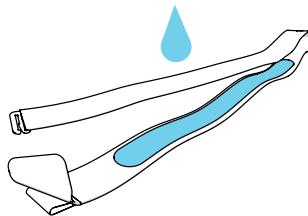
Manufactured by

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

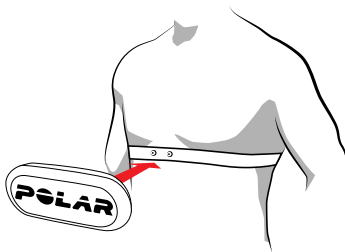
Polar H2 is compatible with



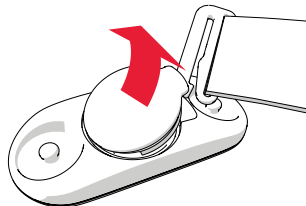
1.



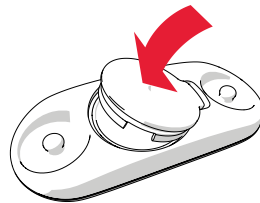
2.



3.



4.




-- DANSK

Tak for dit valg af Polar! I denne vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende, når du skal bruge din helt nye pulsmåler, som passer perfekt til din Polar træningsenhed.

Du kan downloade den komplette brugervejledning og den nyeste version af denne vejledning på polar.com/support. Hvis du ønsker yderligere hjælp, er der nogle fantastiske videovejledninger på polar.com/en/polar_community/videos, som du kan kigge på.

-- SÅDAN TAGER DU PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stropens elektrodeområde (billede 1).
2. Sæt stroppen omkring brystet og justér den, så den sidder stramt.
3. Fastgør senderen (billede 2).

 Efter træningen skal du tage senderen af og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren.

-- BRUG AF PULSMÅLEREN

Du kan bruge din H1 og H2 med mange Polar træningsenheder. Se de kompatible enheder på polar.com/support. Tag din pulsmåler på i træningscenteret, og så kan du se din øjeblikkelige puls, mens du træner med kompatibelt træningsudstyr. Se efter Polar-logoet næste gang, du skal derhen!

Hvis din træningsenhed bruger W.I.N.D.-teknologi, skal du parre din nye H2 med den, inden du gennemfører dit første træningspas. Se detaljerede anvisninger i brugervejledningen til enheden.

-- PLEJE AF DIN PULSMÅLER

Sender: Knap senderen fra stroppen, hver gang du har brugt den, og tør den af med et blødt håndklæde. Gør den ren med en mild sæbeopløsning, når det er nødvendigt.


Strop: Skyl den under rindende vand, hver gang du har brugt den. Vask den regelmæssigt. Se mærkaten på stroppen for detaljerede vaskeanvisninger.

Der er mere detaljerede plejeanvisninger i den komplette brugervejledning på polar.com/support.

-- DET ER NEMT AT UDSKIFTE BATTERIET

1. Løft batteridækslet op ved hjælp af hægten på stroppen (billede 3).
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Isæt det nye batteri (CR2025) i dækslet, så den negative (-) side vender udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for rillen på senderen, og tryk batteridækslet på plads (billede 4). Du burde høre et klik.

Der er mere detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på polar.com/support.

 Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at bruge det rigtige batteri.

-- MATERIALER

Sender	ABS
Strop	38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elastan, 13 % polyester