

Polar H1 Polar H2

Kurzanleitung



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



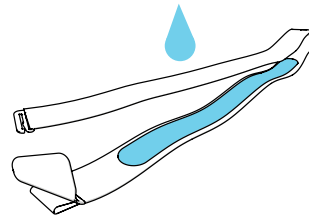
Manufactured by

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

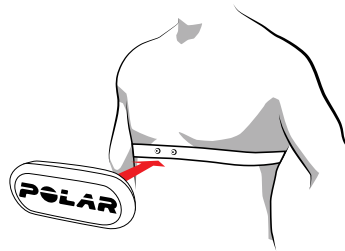
Polar H2 is compatible with



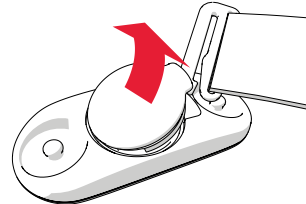
1.



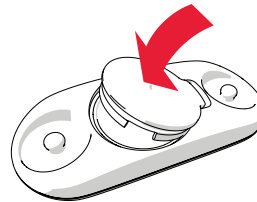
2.



3.



4.




-- DEUTSCH

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung deines neuen Herzfrequenz-Sensors, der perfekten Ergänzung zu deinem Polar Trainingsgerät.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter polar.com/support herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter polar.com/en/polar_community/videos.

-- ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

1. Befuchte den Elektrodenbereich des Gurtes (Abbildung 1).
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Bringe die Sendeeinheit an (Abbildung 2).

 *Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.*

-- VERWENDEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

Du kannst deinen H1 und H2 mit zahlreichen Polar Trainingsgeräten verwenden. Eine vollständige Liste der kompatiblen Geräte findest du unter polar.com/support. Trage deinen Herzfrequenz-Sensor im Fitness-Studio, und du kannst beim Training mit kompatiblen Fitness-Geräten deine Herzfrequenz in Echtzeit sehen. Achte bei deinem nächsten Besuch auf das Polar-Logo!

Wenn dein Trainingsgerät die W.I.N.D.-Technologie verwendet, kople die deinen neuen H2 vor deiner ersten Trainingseinheit damit. Eine ausführliche Anleitung findest du in der Gebrauchsanweisung des Trainingsgeräts.

-- PFLEGE DEINES HERZFREQUENZ-SENSORS

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und wische sie mit einem weichen Handtuch trocken. Reinige die Sendeeinheit bei Bedarf mit milder Seife und Wasser.


Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Wasche ihn regelmäßig. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Gurt.

Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/support.

-- EINFACHES WECHSELN DER BATTERIE

1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung (Abbildung 3).
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten (Abbildung 4). Sie sollte hörbar einrasten.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/support.

 *Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.*

-- MATERIALIEN

Sendeeinheit	ABS
Gurt	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elastan, 13 % Polyester