

# Polar H1 Polar H2

Guide de démarrage



Find product support



[http://www.polar.com/en/support/H1\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H1_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](http://www.polar.com)

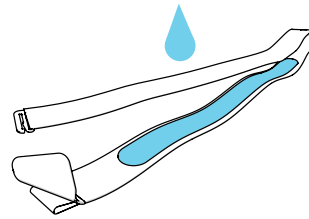


[http://www.polar.com/en/support/H2\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H2_heart_rate_sensor)

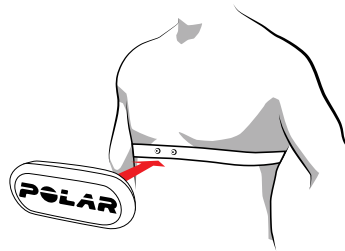
Polar H2 is compatible with



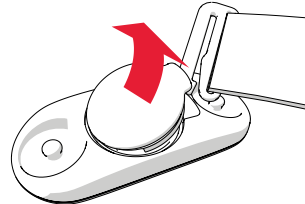
1.



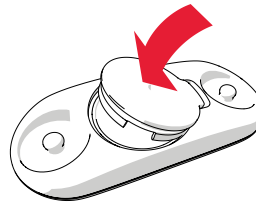
2.



3.



4.




## FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce guide, nous allons vous aider à prendre en main votre tout nouvel émetteur de fréquence cardiaque, qui complète à merveille votre dispositif d'entraînement Polar.

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide à l'adresse [polar.com/support](http://polar.com/support). Pour plus d'aide, vous pouvez aussi visionner de super didacticiels vidéo sur [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez l'électrode de la ceinture (illustration 1).
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
3. Fixez le connecteur (illustration 2).

 Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour la nettoyer.

## UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez utiliser vos H1 et H2 avec de nombreux dispositifs d'entraînement Polar. Vérifiez les dispositifs compatibles sur [polar.com/support](http://polar.com/support). Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place à la salle de gym et vous pourrez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel en cas d'entraînement avec de l'équipement de gym compatible. La prochaine fois que vous irez, recherchez le logo Polar !

Si votre dispositif d'entraînement utilise la technologie W.I.N.D., associez-lui votre nouveau H2 avant votre première séance d'entraînement. Pour obtenir des instructions détaillées, consultez le manuel d'utilisation du dispositif.

## ENTRETIEN DE VOTRE ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**Connecteur** : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et essuyez-le avec un chiffon doux. Si nécessaire, nettoyez-le avec du savon doux et de l'eau.


**Ceinture** : Rincez à l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement. Pour obtenir des instructions de lavage détaillées, consultez l'étiquette de la ceinture.

Pour des instructions d'entretien plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

## REMPLACEMENT FACILE DE LA PILE

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile à l'aide du clip de la ceinture (illustration 3).
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve (CR 2025) dans le couvercle, borne négative (-) vers le haut.
4. Alignez le bord du couvercle du compartiment à pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle en place (illustration 4). Vous devez entendre un cliquetis.

Pour des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

 Pour des raisons de sécurité, veuillez à utiliser le bon modèle de pile.

## MATÉRIAUX

Connecteur	ABS
Ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester