

# Polar H1 Polar H2

Snel van start gids



Find product support



[http://www.polar.com/en/support/H1\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H1_heart_rate_sensor)



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

Polar H1 is compatible with



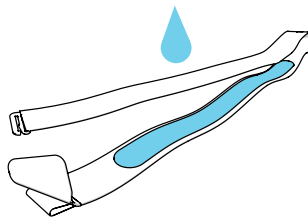
Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

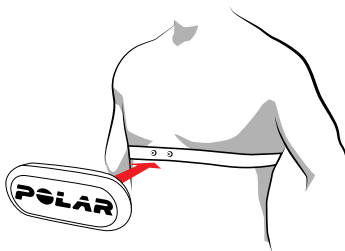
Polar H2 is compatible with



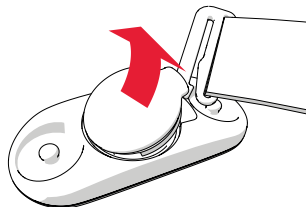
1.



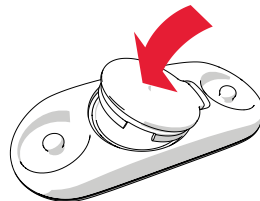
2.



3.



4.



## --- NEDERLANDS

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handleiding begeleiden we je door de beginsen van het gebruik van je nieuwe hartslagsensor, de perfecte aanvulling voor je Polar trainingsapparaat.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support](http://polar.com/support). Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## --- DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig (afbeelding 1).
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender (afbeelding 2).



*Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.*

## --- DE HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN

Je kunt de H1 en H2 gebruiken bij veel Polar trainingsapparaten. Zie de compatibele apparaten op [polar.com/support](http://polar.com/support). Gebruik je hartslagsensor in het fitnesscentrum, dan kun je realtime je hartslag zien bij het trainen met compatibele fitnessapparaten. Zoek het Polar logo bij je volgende bezoek!

Als je trainingsapparaat W.I.N.D.-technologie gebruikt, koppel je nieuwe H2 dan aan dit apparaat vóór je eerste trainingssessie. Zie de gebruiksaanwijzing van het apparaat voor gedetailleerde instructies.

## --- ONDERHOUD VAN JE HARTSLAGSENSOR

**Zender:** maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig hem zo nodig met zachte zeep en water.

**Borstband:** spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water. Was hem regelmatig. Zie het label op je borstband voor gedetailleerde wasinstructies.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde onderhoudsinstructies.

## --- DE BATTERIJ IS EENVOUDIG TE VERVANGEN

1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de band (afbeelding 3).
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats (afbeelding 4). Je dient een klikgeluid te horen.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde instructies.



*Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.*

## --- MATERIALEN

Zender	ABS
Borstband	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester