

# Polar H1 Polar H2

Guia Como Começar



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



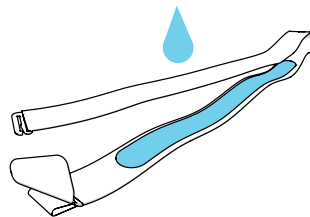
Manufactured by

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)

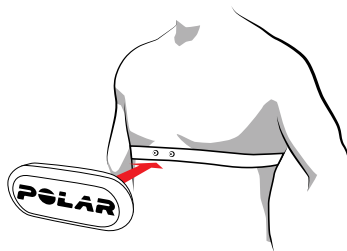
Polar H2 is compatible with



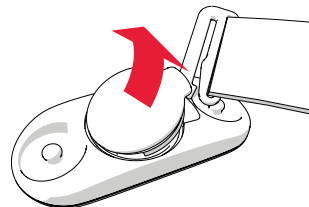
1.



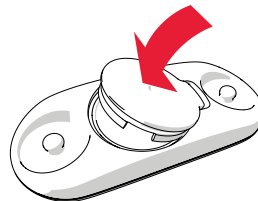
2.



3.



4.



## PORTUGUÊS

Obrigado por escolher a Polar! Neste guia iremos orientá-lo nos aspectos básicos da utilização do seu novíssimo sensor de frequência cardíaca, o parceiro perfeito para o seu dispositivo de treino Polar.

Transfira a versão integral do Manual do utilizador e a versão mais recente deste guia a partir de [polar.com/support](http://polar.com/support). Para mais ajuda estão disponíveis excelentes vídeos tutoriais em [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica (figura 1).
2. Prenda a tira elástica à volta do peito e regule para que fique bem justa.
3. Aplique o conector (figura 2).



*Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira em água corrente para a manter limpa.*

## USAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Podem usar o H1 e o H2 com muitos dispositivos de treino Polar. Verifique os dispositivos compatíveis em [polar.com/support](http://polar.com/support). Use o sensor de frequência cardíaca no ginásio para ver a frequência cardíaca em tempo real, quando treina com equipamento de ginásio compatível. Da próxima vez que lá for, procure o logótipo Polar!

Se o seu dispositivo de treino utiliza tecnologia W.I.N.D., emparelhe-o com o seu novo H2 antes da primeira sessão de treino. Para instruções detalhadas, consulte o guia do utilizador do dispositivo.

## CUIDAR DO SEU SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

**Conector:** Retire o conector da tira elástica após cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave com sabão suave e água sempre que seja necessário.

**Tira elástica:** Enxágue em água corrente após cada utilização. Lave regularmente. Para instruções de lavagem detalhadas, consulte a etiqueta existente na tira.

Para instruções de manutenção mais detalhadas, consulte a versão integral do Manual do utilizador, disponível em [polar.com/support](http://polar.com/support).

## SUBSTITUIR A PILHA É FÁCIL

1. Levante a tampa do compartimento da pilha usando o clipe da tira elástica (figura 3).
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha nova (CR2025) dentro do compartimento da tampa, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe o rebordo da tampa da pilha com a ranhura do conector e faça pressão sobre a tampa da do compartimento da pilha para a colocar em posição (figura 4). Deverá ouvir um estalido.

Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do Manual do utilizador disponível em [polar.com/support](http://polar.com/support).



*Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma pilha adequada.*

## MATERIAIS

Conector	ABS
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster