

# Polar H1 Polar H2

Kom igång-guide



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



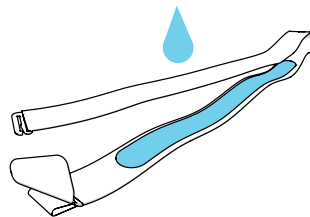
Manufactured by

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)

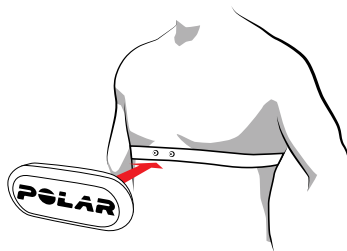
Polar H2 is compatible with



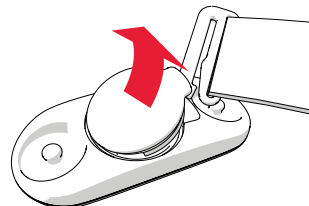
1.



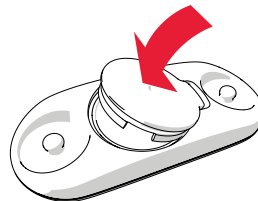
2.



3.



4.



## SVENSKA

Tack för att du väljer Polar! I den här guiden kommer vi att gå igenom grunderna i att använda din nya pulssensor som passar perfekt med din Polar träningsdator.

Du kan ladda ned den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av den här guiden från [polar.com/support](http://polar.com/support). Om du behöver mer hjälp så finns det några utmärkta videohandledningar på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### TA PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fukta bällets elektrodytor (bild 1).
2. Tag på dig bältet runt bröstkorgen och justera det så att det sitter bekvämt.
3. Fäst sändaren på bältet (bild 2).



Efter träningen kopplar du loss sändaren och sköljer bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.

### ANVÄNDA PULSSENSORN

Du kan använda din H1 och H2 med flera Polar träningsdatorer. Du kan se kompatibla träningsenheter på [polar.com/support](http://polar.com/support). Använd din pulssensor på gymmet så kan se din puls i realtid när du tränar med kompatibel gymutrustning. Leta efter Polar-logotypen nästa gång du tränar!

Om din träningsdator använder W.I.N.D.-teknologi ska du para ihop din nya H2 med den före ditt första träningspass. Se användarhandboken för träningsdatorn för detaljerade instruktioner.

### SKÖTSEL AV DIN PULSSENSOR

**Sändare:** Koppla loss sändaren från bältet efter varje användning, och torka av den med en mjuk handduk. Rengör vid behov med en mild tvål och vatten.

**Bälte:** Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet. Läs etiketten på bältet för detaljerade tvättinstruktioner.

Mer detaljerade skötselinstruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support).

### BYTA BATTERIET ÄR ENKELT

1. Öppna batterilocket med hjälp av klämman på bältet (bild 3).
2. Ta ut det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) inuti locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats (bild 4). Du ska höra ett klick.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support).



Av säkerhetsskäl är det viktigt att du använder rätt batteri.

### MATERIAL

Sändare	ABS
Bälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester