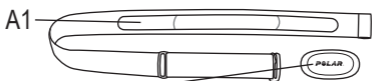


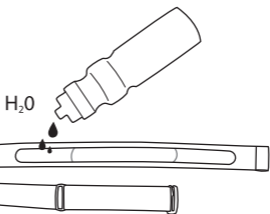
**Polar Soft Strap  
Polar H1 Heart Rate Sensor  
Polar H2 Heart Rate Sensor**

Gebrauchsanleitung

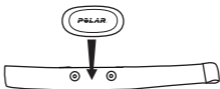


A2

B1



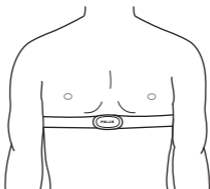
B2



B3



B4



Diese Gebrauchsanleitung enthält Anweisungen für den Polar Elektrodengurt und die Polar Herzfrequenz-Sensoren H1 und H2 . Denn Modellnamen Ihres Herzfrequenz-Sensors können Sie auf der Sendeeinheit ablesen.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann von [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) heruntergeladen werden. Video-Schulungen finden Sie unter [www.polar.com/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/support/video_tutorials).

Bitte beachten Sie die Abbildungen auf der Vorder- und Rückseite der Gebrauchsanleitung.

## Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors

1. Die **Elektroden** aus Kunststoff auf der Rückseite des Gurtes ermitteln EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Abbildung A1.
2. Die **Sendeeinheit** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer. Abbildung A2.

Polar Herzfrequenz-Sensoren ermöglichen das Training in einer Gruppe, ohne dass es zu Störungen durch andere Herzfrequenz-Sensoren kommt.



*Herzfrequenzsensoren mit magnetischer Datenübertragungstechnik von Polar, z. B. Polar H1 und H2, eignen sich zur Verwendung mit kompatiblen Fitness-Geräten.*

## So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes. Siehe Abbildung B1.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt. Siehe Abbildung B2.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und

hängen Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein. Siehe Abbildung B3.

4. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
5. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt. Siehe Abbildung B4.



*Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und wischen Sie ihn mit einem weichen Handtuch ab. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Batterie.*

Eine ausführliche Waschanleitung finden Sie im Abschnitt „Pflege Ihres Herzfrequenz-Sensors“.

## **Verwenden eines neuen Herzfrequenz-Sensors**

Wenn Sie einen neuen Polar H2 Herzfrequenz-Sensor kaufen, muss dieser mit Ihrem Trainingscomputer gekoppelt werden, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Anweisungen zur Inbetriebnahme des Herzfrequenz-Sensors finden Sie in der Gebrauchsanleitung des Polar Trainingscomputers.

## **Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser**

Die Polar H1 und Polar H2 Herzfrequenz-Sensoren können bei Aktivitäten im Wasser mit Trainingscomputern verwendet werden, die die magnetische Datenübertragung verwenden. Bitte beachten Sie, dass Meer- und Schwimmbadwasser sehr leitfähig sind, sodass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.

Wenn Sie einen Badeanzug tragen, empfehlen wir, den Sender darunter zu tragen, um eine optimale Sendeleistung zu erzielen.

### **Pflege Ihres Herzfrequenz-Sensors**

Der Herzfrequenz-Sensor ist ein hochtechnologisches Messgerät und sollte wie jedes andere elektronische Gerät auch mit Sorgfalt behandelt werden. Befolgen Sie die Pflegehinweise, um zuverlässige Messungen und eine maximale Lebensdauer des Herzfrequenz-Sensors sicherzustellen. Die folgenden Hinweise werden Ihnen dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen.

**Sendeeinheit:** Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Reinigen Sie die Sendeeinheit ggf. mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Gurt:** Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf. Reinigen Sie den Gurt ggf. vorsichtig mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser. Verwenden Sie keine feuchtigkeitsspendende Seife, da diese Rückstände auf dem Gurt hinterlassen kann. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt und nicht chemisch gereinigt werden. Der Gurt darf nicht gedehnt und die Elektroden dürfen nicht geknickt werden.

**Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen.** Bewahren Sie den Herzfrequenz-Sensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um eine Oxidation an den Druckknöpfen zu verhindern, lagern Sie den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setzen Sie den

Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.



*Sehen Sie auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Trocknen Sie den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!*

## **Service**

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar Electro autorisiertem Personal entstanden sind. Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Test und Service-Center finden Sie auf [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) und den länderspezifischen Websites.

## **Batteriewechsel**


Alle Sendeeinheiten enthalten vom Benutzer austauschbare Batterien. Befolgen Sie die nachstehende Anleitung, um die Batterie selbst auszutauschen. Beachten Sie auch die auf der Sendeeinheit befindlichen Hinweise und die Symbolerklärung auf der Rückseite des Umschlags dieser Gebrauchsanleitung.

1. Hebeln Sie die Batterieabdeckung mit dem Haken des Gurtes auf. Siehe Abbildung C1.
2. Entfernen Sie die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe aus der Batterieabdeckung, z. B. einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, die Batterieabdeckung nicht zu beschädigen. Siehe Abbildung C2.

3. Legen Sie eine neue (CR 2025) Batterie mit dem Minuspol (-) nach oben ein. Siehe Abbildung C3.
4. Richten Sie den Vorsprung (die Nase) an der Batterieabdeckung auf die Vertiefung in der Sendeeinheit aus und drücken Sie die Batterieabdeckung zurück in Position. Sie sollte hörbar einrasten. Siehe Abbildung C4.

Stellen Sie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist; andernfalls müssen Sie ihn erneuern, um die Wasserbeständigkeit der Sendeeinheit zu bewahren.

Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.com](http://www.polar.com) erreichen sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service und Test-Center. In den USA und Kanada sind die zusätzlichen Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. Zudem sind Dichtungsring-/Batterie-Kits in den USA auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

 *Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.*

### **Wichtige Hinweise**

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen, auf den Herzfrequenz-Sensors zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Sensors gewährleistet ist.



*Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Falls Sie Parfüm oder Insektenschutz auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass diese Mittel nicht mit dem Herzfrequenz-Sensor in Berührung kommen.*

## Technische Spezifikationen

Batterietyp	CR 2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Batterielebensdauer für Polar H1	ca. 1.500 Betriebsstunden
Batterielebensdauer für Polar H2	ca. 800 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit	ABS
Gurtmaterial	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Die Polar Herzfrequenz-Sensoren nutzen u. a. die folgende patentierte Technologie:

- OwnCode® zur codierten Übertragung der Herzfrequenz; vermeidet Störungen durch andere Trainingscomputer



## **Weltweite Garantie des Herstellers**

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die beim Kauf des Produktes erhaltene Quittung ist der Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter [www.polar.com/de/rechtliche\\_informationen](http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen) verfügbar.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos mit einem ®-Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken der Polar Electro Oy.

## **Ausschlussklausel für Haftung**

Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.

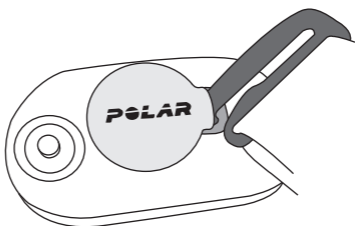
Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Die Polar H1 und H2 Herzfrequenz-Sensoren sind durch die folgenden Patente geschützt: FI23471, US D492999S, EU0046107-002, EU0046107-003. Der Polar H1 und H2 sind außerdem durch die folgenden Patente geschützt: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Weitere Patente sind anhängig.

[www.polar.com](http://www.polar.com)

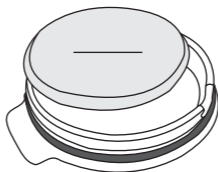
C1



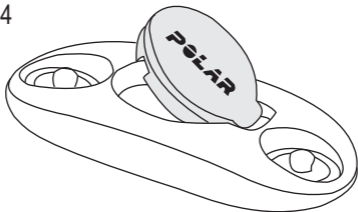
C2



C3



C4



Manufactured by

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

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*