

# Polar H1 Polar H2

## Startveiledning



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



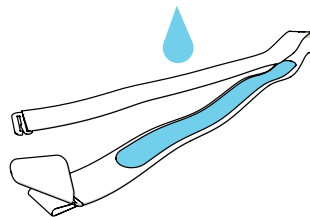
Manufactured by

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)

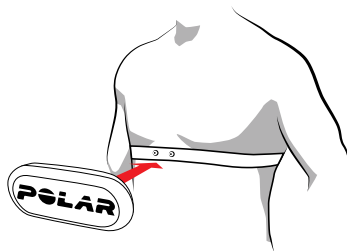
Polar H2 is compatible with



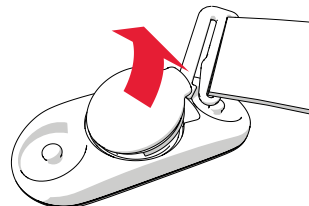
1.



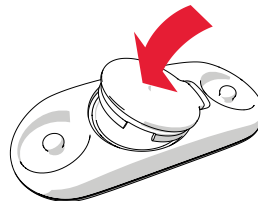
2.



3.



4.



### NORSK

Takk for at du har valgt Polar! I denne veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om bruk av din nye pulssensor, den perfekte partner for Polar-treningssenheten din.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support). Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### TA PÅ DEG PULSSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen (bilde 1).
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten (bilde 2).

 Koble fra kontakten og skyll stroppen under rennende vann for å holde den ren etter trening.

### BRUK AV PULSSSENSOREN

H1 og H2 kan brukes sammen med mange Polar-treningssenheter. Gå til [polar.com/support](http://polar.com/support) for å se kompatible enheter. Ha på deg pulssensoren på treningsstudioet for å se pulsinformasjon i sanntid når du trener med kompatibelt treningsutstyr. Se etter Polar-logoen ved ditt neste besøk!

Hvis du har en treningsenhet som benytter W.I.N.D.-teknologi, må den kobles til din nye H2 for første treningsøkt. Gå til brukerhåndboken for enheten for å få detaljerte instruksjoner.

### TA VARE PÅ PULSSSENSOREN

**Kontakt:** Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk den med et mykt håndkle. Rengjør med mildt såpevann ved behov.

**Stropp:** Skyll under rennende vann etter hver gangs bruk. Vask regelmessig. Les de detaljerte vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.

Les den fullstendige brukerhåndboken på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mer detaljerte instruksjoner om vedlikehold.

### ENKEL UTSKIFTNING AV BATTERIET

1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av klipsen på stroppen (bilde 3).
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett det nye batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappene på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass (bilde 4). Du skal da høre en klikkelyd.

Les den fullstendige brukerhåndboken på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mer detaljerte instruksjoner.

 Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype.

### MATERIALER

|         |  |
|---------|--|
| Kontakt | ABS  |
| Stropp  | 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan<br>13 % polyester |