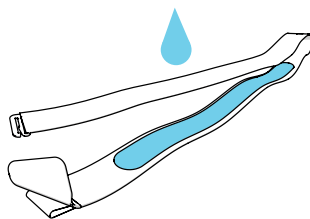


Polar H7

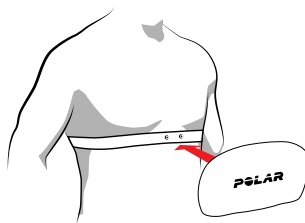
入門指南



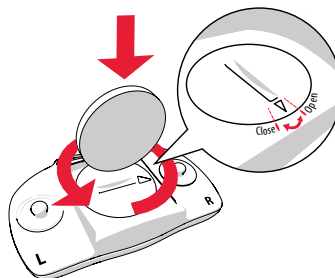
1.



2.



3.



Find product support



http://www.polar.com/en/support/H7_heart_rate_sensor

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

繁體中文

感謝您選擇 Polar！在本指南中，我們會帶您了解 H7 的基本使用方式，您可以選擇各式各樣的訓練，甚至游泳。

您可以下載使用手冊全文和本指南的最新版本，網址為 polar.com/support。如需進一步的說明，可以查看 polar.com/en/polar_community/videos 網頁上某些優良的影片教學。

配戴心率傳感器

1. 濕潤胸帶的電極區域 (圖 1)。
2. 將胸帶圍繞您的胸膛扣好，調整胸帶使其緊密貼服。
3. 裝上傳感器 (圖 2)。



訓練後，將傳感器拆下，並將胸帶置於流動的水中沖洗，使其保持清潔。

開始使用

您可以使用 Polar H7 搭配數十種領導性的訓練應用程式，包括 Polar Beat，以及許多 Polar 產品和健身器材。Polar H7 與多款智能手機相容，例如 iPhone 4S 和更新機種，以及某些 Android 裝置。請造訪 polar.com/support，查看所有相容的產品和裝置。

欲開始使用 H7，請先將 H7 和應用程式或 Polar 產品配對。如需更詳細的說明，請參閱應用程式製造商的手冊，或您的 Polar 產品的使用指南。

請注意您的 H7 傳送出的心率訊號，並不會穿過人體。因此，您不該將接收裝置放在如背包等處，而應該將其置於您的前方。

保養您的心率傳感器

傳感器：每次使用後，將傳感器從胸帶上拆下，並以柔軟的乾布擦拭。如有必要，請以溫和的肥皂和水清潔。

胸帶：每次使用後以流動的水沖洗。請定期清洗。如需詳細的清洗說明，請查看胸帶上的標籤。

如需更詳細的保養說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 polar.com/support。

更換電池很簡單

1. 使用一個硬幣將電池蓋逆時針旋轉至開啟位置即可打開 (圖 3)。
2. 將電池 (CR2025) 正極 (+) 側朝向電池蓋插入其中。確保密封圈位於凹槽中以確保防水性。
3. 將電池蓋壓入至傳感器中。
4. 使用硬幣順時針轉動電池蓋至關閉位置。

如需更詳細的說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 polar.com/support。



為了確保安全，請務必使用正確的電池。

材質

傳感器	聚醯胺
胸帶	38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 彈性纖維 13% 聚酯