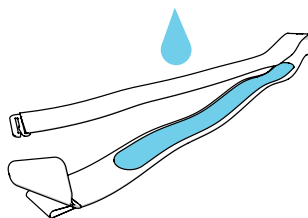


# Polar H7

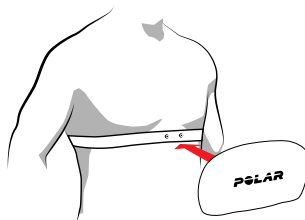
Kom i gang-vejledning



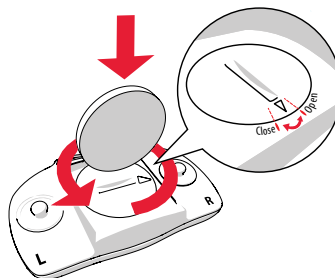
1.



2.



3.



Find product support



[http://www.polar.com/en/support/H7\\_heart\\_rate\\_sensor](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](http://www.polar.com)

## DANSK

Tak for dit valg af Polar! I denne vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende, når du skal bruge din H7 og vælge din all-round træning, selv i forbindelse med svømning.

Du kan downloade den komplette brugervejledning og den nyeste version af denne vejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support). Hvis du ønsker yderligere hjælp, er der nogle fantastiske videovejledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), som du kan kigge på.

### SÅDAN TAGER DU PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stropkens elektrodeområde (billede 1).
2. Sæt stroppen omkring brystet og justér den, så den sidder stramt.
3. Fastgør senderen (billede 2).

Efter træningen skal du tage senderen af og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren.

### KOM I GANG

Du kan bruge din Polar H7 med en lang række førende trænings-apps, herunder Polar Beat, og mange Polar-produkter og træningsudstyr. Polar H7 er kompatibel med en række smartphones, som f.eks. iPhone 4S og nyere, samt udvalgte Android-enheder. Se alle de kompatible produkter og enheder på [polar.com/support](http://polar.com/support).

For at komme i gang med din H7 skal du først parre den med appen eller Polar-produktet. Se vejledningen fra appens producent eller brugervejledningen til dit Polar-produkt for mere detaljerede anvisninger.

Bemærk, at pulssignalet fra din H7 ikke passerer gennem kroppen. Du bør derfor ikke opbevare modtagerenheden i f.eks. en rygsæk, men et sted foran dig.

### PLEJE AF DIN PULSMÅLER

**Senderen:** Knap senderen fra stroppen, hver gang du har brugt den, og tør den af med et blødt håndklæde. Gør den ren med en mild sæbeopløsning, når det er nødvendigt.

**Strop:** Skyl den under rindende vand, hver gang du har brugt den. Vask den regelmæssigt. Se mærkaten på stroppen for detaljerede vaskeanvisninger.

Der er mere detaljerede plejeanvisninger i den komplette brugervejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support).

### DET ER NEMT AT UDSKIFTE BATTERIET

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje det mod uret til OPEN (Åbn) (billede 3).
2. Indsæt batteriet (CR2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i senderen.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).

Der er mere detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support).

Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at bruge det rigtige batteri.

### MATERIALER

Sender	Polyamid
Strop	38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elasthan, 13 % polyester