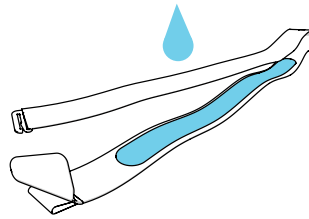


# Polar H7

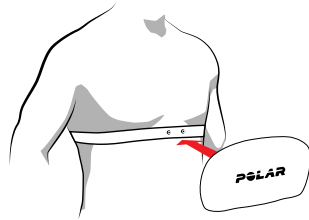
Kurzanleitung



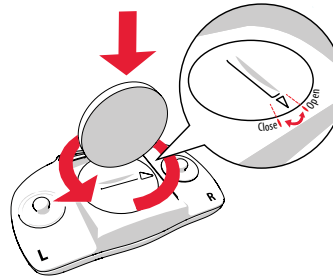
1.



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)

## DEUTSCH

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung des H7, deiner perfekten Lösung für jedes Training – sogar zum Schwimmen.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter [polar.com/support](http://polar.com/support) herunterladen. Weitere Hilfestellungen bieten dir die Video-Lernprogramme unter [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes (Abbildung 1).
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Bringe die Sendeeinheit an (Abbildung 2).

*Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.*

### ERSTE SCHRITTE

Du kannst deinen Polar H7 mit Dutzenden von führenden Fitness-Apps einschließlich Polar Beat sowie mit zahlreichen Polar Produkten und Fitness-Geräten verwenden. Der Polar H7 ist mit einer Reihe von Smartphones kompatibel, z. B. mit dem iPhone 4S und neueren Versionen sowie mit ausgewählten Android-Geräten. Eine vollständige Liste der kompatiblen Produkte und Geräte findest du unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

Um deinen H7 in Betrieb zu nehmen, kopple ihn bitte zuerst mit der App oder dem Polar Produkt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der Anleitung des App-Herstellers oder der Gebrauchsanleitung deines Polar Produktes.

Bitte beachte, dass das von deinem H7 ausgesendete Herzfrequenz-Signal keine Körperteile durchdringt. Du solltest das Empfangsgerät also nicht in einem Rucksack transportieren, sondern vor dem Körper.

### PFLEGE DEINES HERZFREQUENZ-SENSORS

**Sendeeinheit:** Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und wische sie mit einem weichen Handtuch trocken. Reinige die Sendeeinheit bei Bedarf mit milder Seife und Wasser.

**Gurt:** Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Wasche ihn regelmäßig. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Gurt.

Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

### EINFACHES WECHSELN DER BATTERIE

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst (Abbildung 3).
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

**Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.**

### MATERIALIEN

Sendeeinheit	Polyamid
Gurt	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester