

# Polar H7

## Guía de primeros pasos



Find product support



[http://www.polar.com/en/support/H7\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H7_heart_rate_sensor)

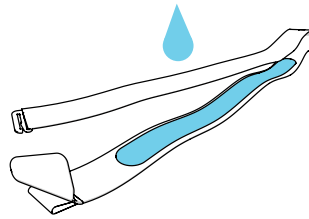
Compatible with



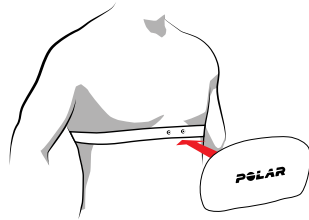
Manufactured by

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)

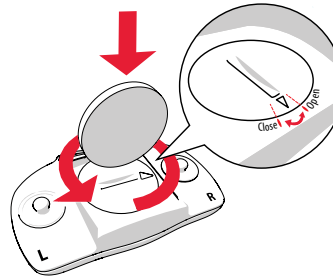
1.



2.



3.

**ESPAÑOL**

¡Gracias por elegir Polar! En esta guía te mostraremos las nociones básicas del uso del H7, tu elección para el entrenamiento en general, incluso para la natación.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en [polar.com/support](http://polar.com/support). Para obtener más ayuda, hay varios y estupendos tutoriales de video en [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) que quizás quieras consultar.

**COLOCACIÓN DEL HR SENSOR**

1. Humedece la zona de los electrodos del elástico (ilustración 1).
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido pero cómodo.
3. Coloca el sensor (ilustración 2).

Después del entrenamiento, retira el transmisor y enjuaga la correa con agua corriente para mantenerla limpia.

**PRIMEROS PASOS**

Puedes utilizar tu Polar H7 con muchas de las principales apps de fitness como Polar Beat, además de con muchos productos Polar y máquinas de gimnasio. Polar H7 es compatible con muchos smartphones, como iPhone 4S y posteriores y dispositivos Android seleccionados. Comprueba todos los productos y dispositivos compatibles en [polar.com/support](http://polar.com/support).

Para comenzar con tu H7, primero tienes que vincularlo con la app o el producto Polar. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta el Manual del fabricante de la app o la guía de usuario de tu producto Polar.

Recuerda que la señal de frecuencia cardíaca que tu H7 envía no atraviesa el cuerpo humano. Por tanto, no debes guardar el dispositivo receptor en una mochila, por ejemplo, sino en un lugar delante de ti.

**CUIDADOS DEL HR SENSOR**

**Sensor:** Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con jabón suave y agua cada vez que sea necesario.

**Elástico:** Enjuágalo con agua corriente después de cada uso. Lávalo con regularidad. Consulta la etiqueta de tu elástico para obtener instrucciones detalladas del lavado.

Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).

**CAMBIAR LA PILA ES SENCILLO**

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girándola en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (ilustración 3).
2. Inserta la pila (CR2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Usa la moneda para girar en el sentido de las agujas del reloj, hasta CLOSE (Cerrar).

Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

**MATERIALES**

Sensor	Poliamida
Elástico	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster