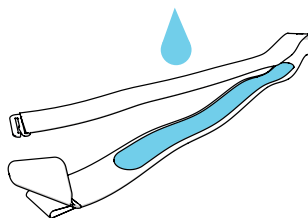


# Polar H7

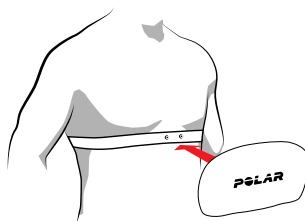
## Guide de démarrage



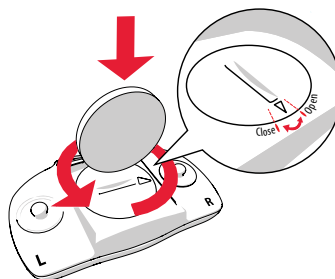
1.



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)

### FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce guide, nous allons vous aider à démarrer votre entraînement avec le H7, idéal pour tous les sports, même la natation. Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide à l'adresse [polar.com/support](http://polar.com/support). Pour plus d'aide, vous pouvez aussi visionner le support vidéo sur [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Humidifiez les électrodes de la ceinture (illustration 1).
- Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
- Fixez le connecteur (illustration 2).



Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour la nettoyer.

### DÉMARRAGE

Vous pouvez utiliser votre Polar H7 avec de nombreuses applications d'entraînement telles que Polar Beat, ainsi qu'avec de nombreux produits et équipements de gym Polar. Le Polar H7 est compatible avec un grand nombre de smartphones tels que l'iPhone 4S et versions ultérieures, et les dispositifs Android sélectionnés. Consultez la liste des produits et dispositifs compatibles sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

Pour commencer à utiliser votre H7, associez-le d'abord à l'application ou au produit Polar. Pour obtenir des instructions plus détaillées, reportez-vous au manuel du développeur de l'application ou au manuel d'utilisation de votre produit Polar.

Notez que le signal de fréquence cardiaque envoyé par votre H7 ne traverse pas le corps humain. Vous ne devez donc pas laisser le dispositif de réception dans un sac à dos, par exemple, mais quelque part devant vous.

### ENTRETIEN DE VOTRE ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**Connecteur** : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et essuyez-le avec un chiffon doux. Si nécessaire, nettoyez-le avec du savon doux et de l'eau.

**Ceinture** : Rincez à l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement. Pour obtenir des instructions de lavage détaillées, consultez l'étiquette de la ceinture.

Pour des conseils d'entretien plus détaillés, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

### REEMPLACEMENT FACILE DE LA PILE

- À l'aide d'une pièce, ouvrez le cache du compartiment à piles en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (OUVRIRE) (illustration 3).
- Insérez la pile (CR2025) dans le cache, face positive (+) contre ce dernier. Assurez-vous que la bague d'étanchéité est bien positionnée dans la rainure afin d'assurer l'étanchéité.
- Remettez le cache en place dans le connecteur en appuyant dessus.
- Utilisez la pièce pour tourner le cache dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (FERMER).

Pour des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).



Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.

### MATÉRIAUX

Connecteur	Polyamide
Ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester