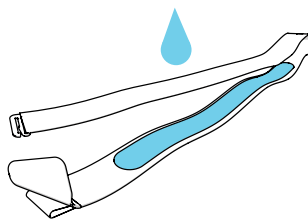


# Polar H7

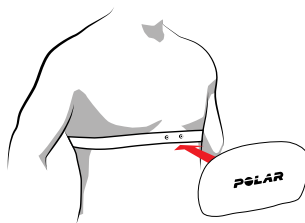
Guida introduttiva



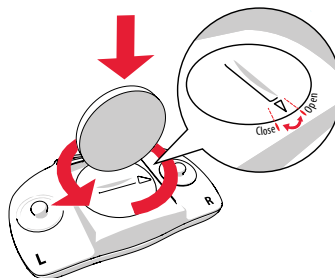
1.



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)


## ITALIANO

Grazie per aver scelto Polar! In questa guida ti guideremo attraverso le informazioni di base per utilizzare H7, la tua scelta per qualsiasi tipo di allenamento, anche per il nuoto.

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza). Per ulteriore assistenza, puoi trovare alcuni ottimi tutorial video sul sito [polar.com/it/polar\\_community/videos](http://polar.com/it/polar_community/videos) you may want to check out.

### INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi presenti sull'elastico (figura 1).
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risultino comodi.
3. Aggancia il trasmettitore (figura 2).

 Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per mantenerlo pulito.

### OPERAZIONI PRELIMINARI

È possibile utilizzare Polar H7 con decine di app per fitness, tra cui Polar Beat, nonché con molti prodotti Polar e attrezzature da palestra. Polar H7 è compatibile con vari smartphone, tra cui iPhone 4S e successivi e dispositivi Android selezionati. Controlla tutti i prodotti e dispositivi compatibili sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

Per iniziare ad utilizzare H7, prima è necessario associarlo all'app o al prodotto Polar. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale del produttore dell'app o il manuale d'uso del prodotto Polar.

Il segnale di frequenza cardiaca inviato da H7 non passa attraverso il corpo umano. Quindi, non tenere il dispositivo ricevente in uno zaino, ad esempio, ma davanti a te.

### CURA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

**Trasmettitore:** Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore dall'elastico e asciugalo con un panno morbido. Se necessario, puliscilo con una soluzione di sapone neutro e acqua.


**Elastico:** Alla fine di ogni allenamento, risciacqualo con acqua. Lavalo periodicamente. Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, controlla l'etichetta sull'elastico.

Per istruzioni più dettagliate sulla cura, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

### SOSTITUIRE LA BATTERIA È SEMPLICE

1. Apri il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su OPEN (figura 3).
2. Inserisci la batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurati che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
3. Premi di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usa la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CLOSE.

Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

 Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.

### MATERIALI

Trasmettitore Poliammide  
Elastico 38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere