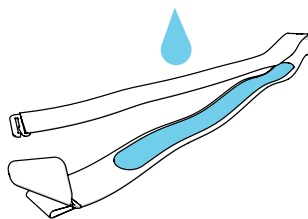


# Polar H7

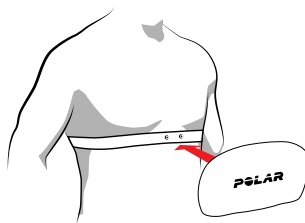
Snel van start gids



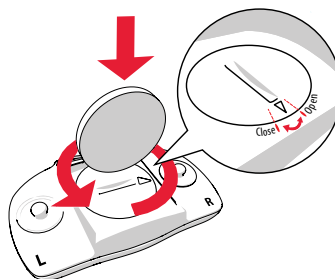
1.



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)

## NEDERLANDS

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handleiding nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik van de H7, jouw keuze voor alle soorten training, zelfs zwemmen.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support](http://polar.com/support). Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig (afbeelding 1).
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender (afbeelding 2).



*Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.*

### BEGINNEN

Je kunt je Polar H7 samen met talloze bekende trainingsapps gebruiken, waaronder Polar Beat en diverse Polar producten en cardio apparatuur in fitness clubs. De Polar H7 is compatibel met diverse smartphones, bijvoorbeeld iPhone 4S en later en geselecteerde Android apparaten. Zie alle compatibele producten en apparaten op [polar.com/support](http://polar.com/support).

Koppel de H7 eerst met de app of het Polar product als je hem in gebruik neemt. Zie de handleiding van de fabrikant van de app of de gebruiksaanwijzing van je Polar product voor gedetailleerde instructies.

Denk eraan dat het door je H7 verzonden hartslagsignaal niet door het menselijk lichaam gaat. Houd het ontvangende apparaat daarom niet bijvoorbeeld in een rugzak, maar ergens vóór je.

### ONDERHOUD VAN JE HARTSLAGSENSOR

**Zender:** maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig hem zo nodig met zachte zeep en water.

**Borstband:** spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water. Was hem regelmatig. Zie het label op je borstband voor gedetailleerde wasinstructies.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde onderhoudsinstructies.

### DE BATTERIJ IS EENVOUDIG TE VERVERGEN

1. Open het batterijklepje door dit met een muntstuk linksom te draaien naar OPEN (afbeelding 3).
2. Plaats de batterij (CR2025) onder het klepje met de positieve (+) zijde tegen het klepje. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Plaats het klepje terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde instructies.



*Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.*

### MATERIALEN

Zender	Polyamide
Borstband	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester