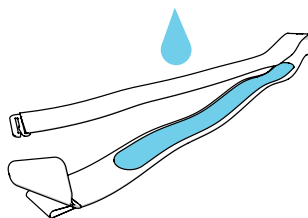


Polar H7

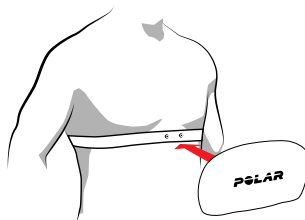
Startveiledning



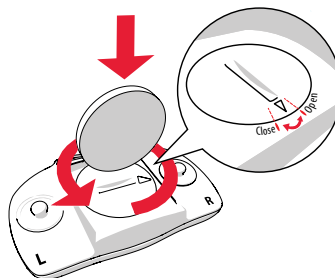
1.



2.



3.



Find product support



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


NORSK

Takk for at du har valgt Polar! I denne veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om bruk av H7, ditt valg for allsidig trening, som til og med kan brukes når du svømmer.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.

TA PÅ DEG PULSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen (bilde 1).
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten (bilde 2).

 Koble fra kontakten og skyll stroppen under rennende vann for å holde den ren etter trening.

KOM I GANG

Du kan bruke Polar H7 med flere titalls ledende treningsapplikasjoner, inkludert Polar Beat, samt med mange Polar-produkter og treningsutstyr. Polar H7 er kompatibel med en rekke smarttelefoner, for eksempel iPhone 4S og nyere, og utvalgte Android-enheter. På polar.com/support finner du en liste over alle kompatible produkter og enheter.

For å komme i gang med H7 må du først opprette en tilkobling mellom enheten og appen eller Polar-produktet. Du finner mer detaljerte instruksjoner i håndboken fra produsenten av appen eller i brukerveiledningen for Polar-produktet.

Vær oppmerksom på at pulssignalet som sendes av H7, ikke passerer gjennom kroppen din. Du bør derfor ikke legge mottaksenheten i for eksempel en ryggsekk, men heller ha den foran deg.

TA VARE PÅ PULSENSOREN

Kontakt: Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk den med et mykt håndkle. Rengjør med mildt såpevann ved behov.


Stropp: Skyll under rennende vann etter hver gangs bruk. Vask regelmessig. Les de detaljerte vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.

Les den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support for mer detaljerte instruksjoner om vedlikehold.

ENKEL UTSKIFTNING AV BATTERIET

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN (Åpne) (bilde 3).
2. Sett batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vannetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE (Lukk).

Les den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support for mer detaljerte instruksjoner.

 Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype.

MATERIALER

Kontakt	Polyamid
Stropp	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan 13 % polyester