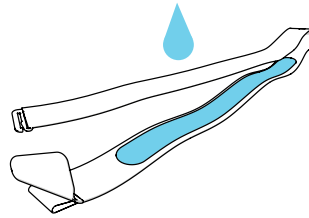


# Polar H7

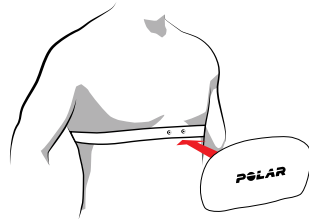
Ghid cu noțiuni introductive



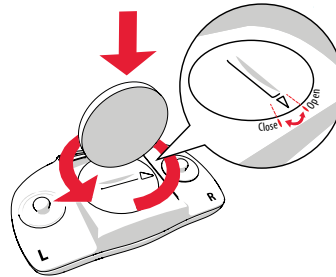
1.



2.



3.



Găsirea asistenței pentru produs



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

Compatibil cu



Produs de

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)

## ROMÂNĂ

Vă mulțumim pentru că ați ales Polar! În acest ghid vă vom oferi o trecere în revistă a elementelor de bază ale utilizării H7, alegerea dumneavoastră pentru toate tipurile de antrenament, chiar și înot.

Puteți descărca manualul de utilizare complet și cea mai recentă versiune a acestui ghid la adresa [polar.com/support](http://polar.com/support). Pentru ajutor suplimentar, există tutoriale video excelente la adresa [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) pe care poate doriți să le vizionați.

### PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umeziți suprafața electrozilor de pe curea (imaginea 1).
2. Prindeți cureaua în jurul pieptului și reglați cureaua pentru a se potrivi fix.
3. Atașați conectorul (imaginea 2).

După antrenament, detașați conectorul și clătiți cureaua sub jet de apă pentru a o menține curată.

### PENTRU ÎNCEPUT

Puteți utiliza senzorul Polar H7 cu zeci de aplicații de fitness de vârf, inclusiv Polar Beat, dar și cu numeroase produse și echipamente de gimnastică Polar. Polar H7 este compatibil cu o serie de smartphone-uri, cum ar fi iPhone 4S și versiunile ulterioare și cu anumite dispozitive Android. Verificați toate produsele și dispozitivele compatibile la adresa [polar.com/support](http://polar.com/support).

Pentru a începe utilizarea senzorului H7, interconectați-l mai întâi cu aplicația sau produsul Polar. Pentru instrucțiuni mai detaliate, consultați manualul producătorului aplicației sau ghidul de utilizare al produsului Polar.

Vă rugăm să rețineți că semnalul de ritm cardiac pe care senzorul H7 îl trimite nu trece prin corpul uman. Prin urmare, nu trebuie să țineți dispozitivul receptor într-un rucsac, de exemplu, ci undeva în fața dumneavoastră.

### ÎNGRIJIREA SENZORULUI DUMNEAVOASTRĂ PENTRU RITM CARDIAC

**Conectorul:** Desprindeți conectorul de la curea după fiecare utilizare și ștergeți-l cu un prosop moale. Curățați-l cu apă și săpun atunci când este necesar.

**Cureaua:** Clătiți sub jet de apă după fiecare utilizare. Spălați regulat. Consultați eticheta de pe curea pentru instrucțiuni detaliate de spălare.

Pentru instrucțiuni de îngrijire mai detaliate, consultați manualul de utilizare complet la adresa [polar.com/support](http://polar.com/support).

### SCHIMBAREA BATERIEI ESTE UȘOARĂ

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsucindu-l în sens invers acelor de ceasornic la DESCHIS (imaginea 3).
2. Introduceți bateria nouă (CR2025) în interiorul capacului cu partea pozitivă (-) spre capac. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura rezistența la apă.
3. Apăsați capacul la loc pe conector.
4. Folosiți moneda pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic la ÎNCHIS.

Pentru instrucțiuni mai detaliate, consultați manualul de utilizare complet la adresa [polar.com/support](http://polar.com/support).

Din motive de siguranță, asigurați-vă că folosiți bateria corectă.

### MATERIALE

Conector	Poliamidă
Curea	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan 13% poliester