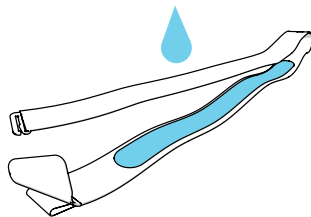


# Polar H7

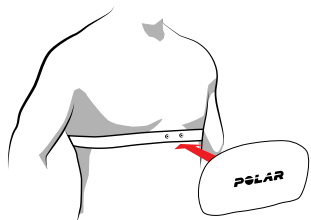
Руководство по началу работы



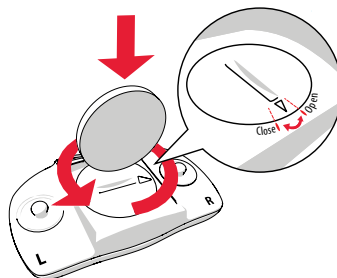
1.



2.



3.



Техническая поддержка



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

Совместим с



Производитель:

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)

## ПО-РУССКИ

Благодарим вас за выбор продукции Polar. Данное руководство ознакомит вас с базовыми принципами использования H7, изделия для всех типов тренировок, включая плавание.

Полную версию руководства, а так же самую последнюю версию данной инструкции можно скачать здесь: [polar.com/support](http://polar.com/support). Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы: [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## КАК НОСИТЬ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды (рисунок 1).
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите присоединитель (рисунок 2).

После тренировки снимите присоединитель и промойте ремень под проточной водой.

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Тренажер Polar H7 можно использовать с десятком ведущих приложений для фитнеса, включая Polar Beat, а также со многими устройствами и различным оборудованием тренажерного зала. Тренажер Polar H7 совместим со многими смартфонами, такими как iPhone 4S и более поздними версиями, а также с некоторыми устройствами, работающими под Android. Список совместимых продуктов и услуг представлен на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

Чтобы начать работу с H7, сначала выполните спаривание с приложением или устройством Polar. Для получения подробных инструкций обратитесь к руководству производителя приложения или руководству пользователя устройства Polar.

Учтите, что сигнал частоты сердечных сокращений, отправляемых H7, не проходит через человеческое тело. Поэтому не следует держать приемник, например, в рюкзаке - приемник должен быть впереди вас.

## УХОД ЗА ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

**Присоединитель:** После каждого использования снимайте присоединитель и насухо обтирайте его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи мыльного раствора.

**Ремень:** После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой. Мойте регулярно. Для получения детальных указаний по очистке смотрите этикетку на ремне.

Для получения более подробных указаний по уходу смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

## ПРОЦЕДУРА ЗАМЕНЫ АККУМУЛЯТОРА ПРОСТА

1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN (рисунок 3).
2. Вставьте новый аккумулятор (CR2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в присоединитель.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.

Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.

## МАТЕРИАЛЫ

Коннектор	Полиамид
Ремень	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер