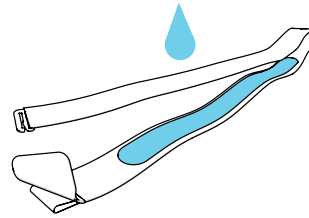


Polar H7

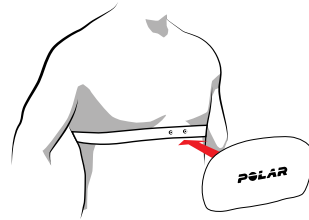
Pikaopas



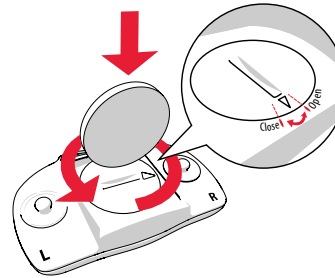
1.



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

--SUOMI

Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä oppaassa käydään läpi monipuoliseen harjoitteluun, myös uimiseen, soveltuvan H7-sykesensorin käyttö.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta polar.com/fi/tuki. Osoitteesta polar.com/fi/polar_yhteiso/vidoot löydät mielenkiintoisia ohjevideoita.

--SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat (kuva 1).
2. Kiinnitä vyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se istuu napakasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö (kuva 2).

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

--ALOITTAMINEN

Voit käyttää Polar H7 -sykesensoria useiden kuntoilusovellusten, mukaan lukien Polar Beat, sekä monien Polar-tuotteiden ja kuntosalilaitteiden kanssa. Polar H7 on yhteensopiva monien älypuhelinien kanssa. Näitä ovat esimerkiksi iPhone 4S ja uudemmat sekä tietyt Android-laitteet. Näet kaikki yhteensopivat tuotteet ja laitteet osoitteesta polar.com/fi/tuki.

Aloita H7:n käyttö yhdistämällä se ensin sovellukseen tai Polar-tuotteeseen. Lue tarkemmat ohjeet sovelluksen valmistajan tai Polar-tuotteesi käyttöohjeesta.

Huomaa, että H7:n lähettämä sykesignaali ei läpäise ihmiskehoa. Älä siis pidä vastaanottavaa laitetta esimerkiksi repussa, vaan etupuolessasi.

--SYKESENSORIN HOITAMINEN

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja kuivaa se pehmeällä pyyhkeellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella.

Kiinnitysvyö: Huuhtele juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Pese säännöllisesti. Pesuohjeet löytyvät kiinnitysvyön lapusta.

Lue tarkemmat ohjeet täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta polar.com/fi/tuki.

--PARISTONVAIHTO ON HELPPOA

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolkikolla vastapäivään OPEN-asentoon (kuva 3).
2. Aseta paristo (CR2025) paikalleen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiivyyden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolkikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.

Lue tarkemmat tiedot täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta polar.com/fi/tuki.

Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

--MATERIAALIT

Lähetinyksikkö	Polyamidi
Kiinnitysvyö	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria.