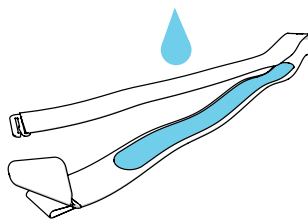


Polar H7

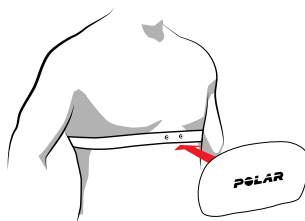
Kom igång-guide



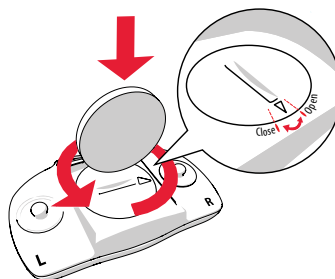
1.



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

SVENSKA

Tack för att du väljer Polar! I den här guiden tar vi dig igenom grunderna för att använda H7, ditt val för allroundträning, även för simning.

Du kan ladda ned den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av den här guiden från polar.com/support. Om du behöver mer hjälp så finns det några utmärkta videohandledningar på polar.com/en/polar_community/videos.

TA PÅ DIG PULSENSORN

1. Fukta bältets elektrodytor (bild 1).
2. Fäst ihop bältet runt bröstkorgen och justera det så att det sitter bekvämt.
3. Fäst sändaren på bältet (bild 2).

Efter träningen kopplar du loss sändaren och sköljer bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.

KOMMA IGÅNG

Du kan använda Polar H7 med dussintals ledande fitnessappar, inklusive Polar Beat samt många Polarprodukter och gymutrustning. Polar H7 är kompatibel med ett antal smartphones, som iPhone 4S och senare, och utvalda Android-enheter. Kontrollera alla produkter och enheter som är kompatibla på polar.com/support.

Kom igång med din H7 genom att först para ihop den med appen eller Polarprodukten. Mer information finns i apptillverkarens handbok eller i Polarproduktens användarhandledning.

Observera att pulssignalen som din H7 skickar inte passerar genom människokroppen. Därför bör du inte ha mottagarenheten i t.ex. en ryggsäck, utan någonstans framför dig.

VÅRDA DIN PULSENSOR

Sändare: Koppla loss sändaren från bältet efter varje användning, och torka av den med en mjuk handduk. Rengör vid behov med en mild tvål och vatten.

Bälte: Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet. Läs etiketten på bältet för detaljerade tvättinstruktioner.

Mer detaljerade skötselinstruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.

BYTA BATTERIET ÄR ENKLT

1. Öppna batterilocket med ett mynt och genom att vrida det moturs till OPEN (bild 3).
2. Sätt i batteriet (CR2025) i batterifacket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att tätningssringen sitter i skåran för att garantera fortsatt vattenbeständighet.
3. Tryck tillbaka locket i sändaren.
4. Använd myntet för att vrida locket medurs till CLOSE.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.

Av säkerhetsskäl är det viktigt att du använder rätt batteri.

MATERIAL

Sändare	Polyamid
Bälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester