

Polar S1 foot pod™

Getting Started Guide
Kurzanleitung
Guide de démarrage
Guida introduttiva
Snel van start gids
Guía de primeros pasos
Guia Como Começar
Kom i gang-vejledning
Pikaopas
Startveiledning
Kom igång-guide
スタートガイド
入門指南
入門指南



Find product support



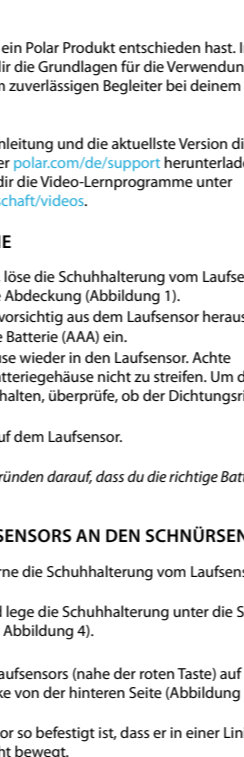
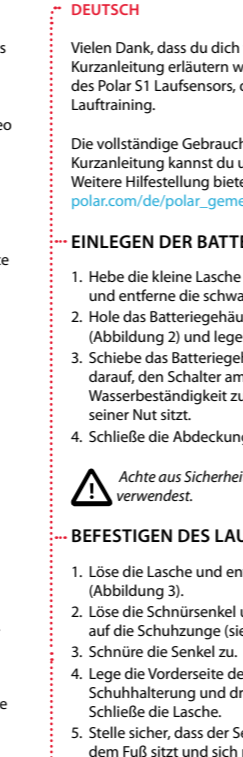
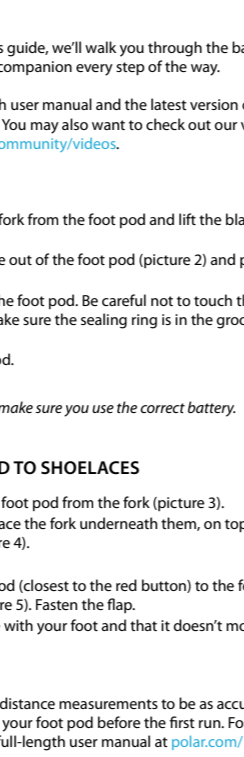
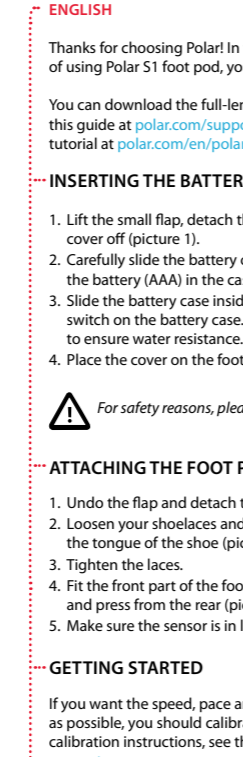
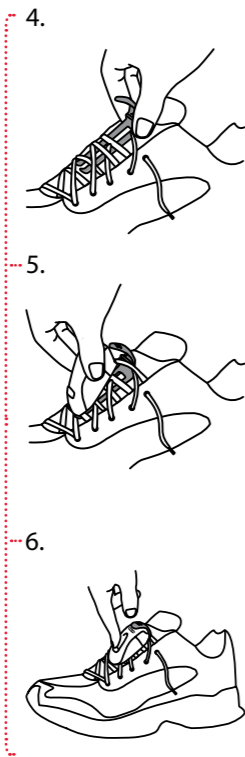
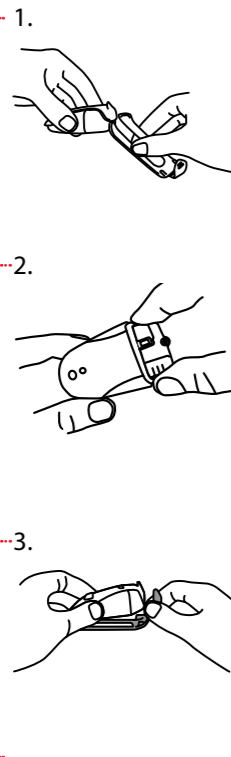
http://www.polar.com/en/support/S1_foot_pod

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



ENGLISH

Thanks for choosing Polar! In this guide, we'll walk you through the basics of using Polar S1 foot pod, your companion every step of the way.

You can download the full-length user manual and the latest version of this guide at polar.com/support. You may also want to check out our video tutorial at polar.com/en/polar_community/videos.

INSERTING THE BATTERY

1. Lift the small flap, detach the fork from the foot pod and lift the black cover off (picture 1).
2. Carefully slide the battery case out of the foot pod (picture 2) and place the battery (AAA) in the case.
3. Slide the battery case inside the foot pod. Be careful not to touch the switch on the battery case. Make sure the sealing ring is in the groove to ensure water resistance.
4. Place the cover on the foot pod.

For safety reasons, please make sure you use the correct battery.

ATTACHING THE FOOT POD TO SHOELACES

1. Undo the flap and detach the foot pod from the fork (picture 3).
2. Loosen your shoelaces and place the fork underneath them, on top of the tongue of the shoe (picture 4).
3. Tighten the laces.
4. Fit the front part of the foot pod (closest to the red button) to the fork and press from the rear (picture 5). Fasten the flap.
5. Make sure the sensor is in line with your foot and that it doesn't move.

GETTING STARTED

If you want the speed, pace and distance measurements to be as accurate as possible, you should calibrate your foot pod before the first run. For calibration instructions, see the full-length user manual at polar.com/support.

Turn the foot pod on before exercising. Press and hold the red button on the foot pod until the green light starts flashing (picture 6). After exercising, turn the foot pod off by pressing and holding the red button until the green light switches off.

CARING FOR YOUR FOOT POD

Keep your foot pod in a cool and dry place. Don't keep it in a damp environment, in non-breathable material, like in a plastic bag or a sports bag, nor with conductive material such as a wet towel.

For more detailed caring instructions, see the full user manual at polar.com/support.

DEUTSCH

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung des Polar S1 Laufsenors, dem zuverlässigen Begleiter bei deinem Lauftraining.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter polar.com/de/support herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos.

EINLEGEN DER BATTERIE

1. Hebe die kleine Lasche an, löse die Schuhhalterung vom Laufsensor und entferne die schwarze Abdeckung (Abbildung 1).
2. Hole das Batteriegehäuse vorsichtig aus dem Laufsensor heraus (Abbildung 2) und lege die Batterie (AAA) ein.
3. Schiebe das Batteriegehäuse wieder in den Laufsensor. Achte darauf, den Schalter am Batteriegehäuse nicht zu streifen. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, überprüfe, ob der Dichtungsring in seiner Nut sitzt.
4. Schließe die Abdeckung auf dem Laufsensor.

Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.

BEFESTIGEN DES LAUFSENSORS AN DEN SCHNÜRSENKELN

1. Löse die Lasche und entferne die Schuhhalterung vom Laufsensor (Abbildung 3).
2. Löse die Schnürsenkel und lege die Schuhhalterung unter die Senkel auf die Schuhzunge (siehe Abbildung 4).
3. Schnüre die Senkel zu.
4. Lege die Vorderseite des Laufsenors (nahe der roten Taste) auf die Schuhhalterung und drücke von der hinteren Seite (Abbildung 5). Schließe die Lasche.
5. Stelle sicher, dass der Sensor so befestigt ist, dass er in einer Linie mit dem Fuß sitzt und sich nicht bewegt.

ERSTE SCHRITTE

Wenn die Messung von Geschwindigkeit, Tempo und Distanz so genau wie möglich sein soll, solltest du den Laufsensor vor deinem ersten Lauf kalibrieren. Kalibrierungsanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.

Schalte den Laufsensor vor dem Training ein. Halte die rote Taste am Laufsensor gedrückt, bis die grüne Lampe zu blinken beginnt (Abbildung 6). Schalte den Laufsensor nach dem Training aus, indem du die rote Taste gedrückt hältst, bis die grüne Lampe erlischt.

PFLEGE DEINES LAUFSENSORS

Bewahre den Laufsensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere ihn nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche, zum Beispiel einer Plastiktüte oder Sporttasche, und nicht gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch.

Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.

FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce guide, nous allons vous aider à prendre en main l'accéléromètre Polar S1, votre compagnon pas à pas.

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide à l'adresse polar.com/support. Vous pouvez aussi visionner notre didacticiel vidéo sur polar.com/en/polar_community/videos.

INSERTION DE LA PILE

1. Soulevez le petit rabat, détachez la fourche de l'accéléromètre, puis retirez le couvercle noir (illustration 1).
2. Faites glisser avec précaution le compartiment de la pile hors de l'accéléromètre (illustration 2), puis placez la pile (AAA) dans le compartiment.
3. Faites glisser le compartiment de la pile dans l'accéléromètre. Veillez à ne pas toucher le commutateur situé sur le compartiment de la pile. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour assurer l'étanchéité.
4. Placez le couvercle sur l'accéléromètre.

Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.

FIXATION DE L'ACCÉLÉROMÈTRE SUR LES LACETS

1. Défaitez le rabat et détachez l'accéléromètre de la fourche (illustration 3).
2. Desserrez vos lacets et placez la fourche en-dessous, sur la languette de la chaussure (illustration 4).
3. Resserrez les lacets.
4. Placez la partie avant de l'accéléromètre (la plus proche du bouton rouge) sur la fourche et appuyez à l'arrière (illustration 5). Fixez le rabat.
5. Vérifiez que le capteur est aligné avec votre pied et qu'il ne peut pas bouger.

DÉMARRAGE

Si vous souhaitez obtenir des mesures de vitesse, d'allure et de distance aussi précises que possible, vous devez calibrer votre accéléromètre avant la première course. Pour obtenir des instructions de calibration, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

Allumez l'accéléromètre avant l'exercice. Appuyez longuement sur le bouton rouge de l'accéléromètre jusqu'à ce que le voyant vert commence à clignoter (illustration 6). Après l'exercice, éteignez l'accéléromètre en appuyant longuement sur le bouton rouge jusqu'à ce que le voyant vert s'éteigne.

ENTRETIEN DE VOTRE ACCÉLÉROMÈTRE

Rangez votre accéléromètre dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne le rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide).

Pour des instructions d'entretien plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

ITALIANO

Grazie per aver scelto Polar! In questa introduzione ti guideremo attraverso le informazioni di base per l'uso del footpod Polar S1, il tuo compagno ideale per ogni tuo passo.

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito polar.com/it/assistenza. Puoi inoltre controllare i nostri tutorial video sul sito polar.com/it/polar_community/videos.

INSERIMENTO DELLA BATTERIA

1. Solleva la linguetta, stacca la forcina di aggancio dal footpod e rimuovi il coperchio di colore nero (figura 1).
2. Rimuovi con estrema attenzione l'alloggiamento della batteria dal footpod (figura 2) e inserisci la batteria (AAA) nell'apposito alloggiamento.
3. Inserisci nuovamente l'alloggiamento della batteria nel footpod. Evita accuratamente di toccare l'interruttore presente sull'alloggiamento della batteria. Assicurati che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
4. Posiziona il coperchio sul footpod.

Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.

APPLICAZIONE DEL FOOTPOD AI LACCI DELLE SCARPE

1. Solleva la linguetta e rimuovi il footpod dalla forcina di aggancio (figura 3).
2. Allenta i lacci delle scarpe e posiziona la forcina di aggancio al di sotto di essi, sopra la linguetta delle scarpe (figura 4).
3. Allaccia le scarpe.
4. Monta la parte anteriore del footpod (più vicina al pulsante rosso) alla forcina di aggancio e premi sull'estremità posteriore (figura 5). Aggancia la linguetta.
5. Assicurati che il sensore sia allineato con il piede e non si sposti.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Per ottenere misurazioni precise di velocità, andatura e distanza, è necessario calibrare il footpod prima della prima corsa. Per istruzioni sulla calibrazione, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.

Accendi il footpod prima di iniziare l'allenamento. Premi senza rilasciare il pulsante rosso presente sul footpod fino a quando la luce verde inizia a lampeggiare (figura 6). Al termine dell'allenamento, spegni il footpod tenendo premuto il pulsante rosso fino a spegnere la luce verde.

CURA DEL FOOTPOD

Conserva il footpod in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante, quale una busta di plastica o borsa sportiva, o in un materiale conduttivo, quale un panno bagnato.

Per istruzioni più dettagliate sulla cura, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.

NEDERLANDS

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handleiding nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik van de Polar S1 foot pod, jouw partner bij elke stap.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Je kunt ook onze video-instructie bekijken op polar.com/en/polar_community/videos.

BATTERIJ PLAATSEN

1. Til het lipje omhoog, maak de clip los van de foot pod en maak het zwarte klepje los (afbeelding 1).
2. Schuif de batterijhouder voorzichtig uit de foot pod (afbeelding 2) en plaats de batterij (AAA) in de houder.
3. Plaats de batterijhouder in de foot pod. Zorg ervoor dat u de schakelaar op de batterijhouder niet aanraakt. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
4. Zet het klepje vast op de foot pod.

Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

DE FOOT POD AAN DE SCHOENVETERS BEVESTIGEN

1. Verwijder het rubberen lipje en maak de foot pod los van de clip (afbeelding 3).
2. Maak je schoenveters los en plaats de clip eronder, bovenop de tong van de schoen (afbeelding 4).
3. Maak je schoenveters vast.
4. Plaats het voorste deel van de foot pod (zo dicht mogelijk bij de rode knop) op de clip en druk het van achter af vast (afbeelding 5). Maak het rubberen lipje vast.
5. Zorg dat de sensor in lijn ligt met je voet en niet kan bewegen.

AAN DE SLAG

Als je zo nauwkeurig mogelijke metingen van snelheid, tempo en afstand wenst, dien je de foot pod te kalibreren voordat je gaat lopen. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor instructies voor het kalibreren.

Schakel de foot pod in voordat je gaat trainen. Houd de rode knop op de foot pod ingedrukt totdat het groene lampje gaat knipperen (afbeelding 6). Schakel de foot pod na het trainen uit door de rode knop ingedrukt te houden tot het groene lampje uitgaat.

ONDERHOUD VAN JE FOOT POD

Bewaar de foot pod op een droge en koele plaats. Bewaar hem niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal zoals een plastic zak of een sporttas, of samen met geleidend materiaal zoals een natte handdoek.

Bekijk de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde onderhoudsinstructies.

ESPAÑOL

¡Gracias por elegir Polar! En esta guía te mostraremos las nociones básicas del uso del sensor running Polar S1, tu compañero en cada paso del camino.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support. Quizás quieras consultar nuestro video tutorial en polar.com/en/polar_community/videos.

INSTALACIÓN DE LA PILA

1. Levanta la pequeña solapa, retira la horquilla del sensor running y separa la cubierta negra (ilustración 1).
2. Desliza con cuidado el compartimento de la pila del sensor running (ilustración 2) y coloca la pila (AAA) en el compartimento.
3. Desliza el compartimento de la pila hacia el interior del sensor running. Ten cuidado de no tocar el botón de encendido del compartimento de la pila. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
4. Coloca la cubierta en el sensor running.

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

COLOCACIÓN DEL SENSOR RUNNING EN LOS CORDONES

1. Retira la solapa y separa el sensor running de la horquilla (ilustración 3).
2. Afloja los cordones de la zapatilla y coloca la horquilla por debajo de ellos, sobre la lengüeta de la zapatilla (ilustración 4).
3. Aprieta los cordones.
4. Coloca la parte delantera del sensor running (en la posición más cercana al botón rojo) en la horquilla y presiona desde atrás (ilustración 5). Sujeta la pestaña.
5. Asegúrate de que el sensor esté en línea con tu pie y de que no se mueva.

PRIMEROS PASOS

Si deseas que las mediciones de velocidad, ritmo y distancia sean lo más precisas posible, debes calibrar tu sensor running antes de la primera carrera. Para obtener instrucciones de calibración, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

Enciende el sensor running antes de hacer ejercicio. Pulsa y mantén pulsado el botón rojo del sensor running hasta que la luz verde comience a parpadear (ilustración 6). Después de hacer ejercicio, apaga el sensor running pulsando y manteniendo pulsado el botón rojo hasta que la luz verde se apague.

CUIDADOS DE TU SENSOR RUNNING

Mantén tu sensor running en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable, como una bolsa de plástico o de deporte, ni envuelto con un material conductor, como una toalla húmeda.

Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

