

Polar WearLink®+ transmitter

Care and maintenance

Pflege und Wartung

Entretien et réparations

Cuidado y mantenimiento

Cura e manutenção

Onderhoud

Cuidados e manutenção

Vedligeholdelse

Hoito- ja ylläpitotoimet

Stell og vedlikehold

Skötsel och underhåll

19536586.00 GEN.A

1.



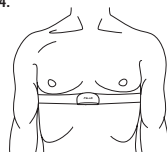
2.



3.



4.



EN

With Polar F7 you receive a new Polar WearLink+ transmitter. The F6 user manual applies.

Wear the Transmitter

1. Wet the electrode areas of the strap under running water and make sure that they are well moistened.
2. Attach the connector to the strap. Adjust the strap length to fit snugly and comfortably.
3. Tie the strap around your chest, just below the chest muscles, and attach the hook to the other end of the strap.
4. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and that the Polar logo of the connector is in a central, upright position.

Care for your transmitter

Detach the transmitter connector from the strap and rinse the strap under running water after every use. Dry the connector with a soft towel. Never use alcohol or any abrasive material (steel, wool or cleaning chemicals).

Wash the strap regularly in a washing machine at 40°C/104°F or at least after every fifth use. This ensures reliable measurement and maximizes the life span of the transmitter. Use a washing pouch. Do not soak, spin-dry, iron, dry clean or bleach the strap. Do not use detergent with bleach or fabric softener. Never put the transmitter connector in the washing machine or drier! Dry and store the strap and the transmitter connector separately. Wash the strap in a washing machine before long-term storage, and always after use in pool water with high chlorine content.

Strap material:

35% Polyester, 35% Polyamide
30% Polyurethane

DE

Mit dem Polar F7 erhalten Sie den neuen Polar WearLink+ Textil-Sender. Die Gebrauchsanleitung des F6 gilt auch für den F7.

So tragen Sie den Sender

1. Befuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser und vergewissern Sie sich, dass sie gut angefeuchtet sind.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. Lassen Sie beide Druckknöpfe einrasten. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskul, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.

Pflege des Senders

Entfernen/Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Bei regelmäßiger Verwendung waschen Sie den Gurt bitte spätestens nach jedem fünften Gebrauch in einer Waschmaschine in der Waschmaschine bei 40°C. Dies sichert zuverlässige Messungen und verlängert die Lebenszeit des Senders. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt und nicht chemisch gereinigt werden. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Die Sendeeinheit darf nicht in die Waschmaschine oder den Trockner geraten. Trocken und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander. Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine, bevor Sie ihn längere Zeit lagern und nach jedem Gebrauch in Chlorwasser.

Gurtmaterial:

35% Polyester, 35% Polyamid,
30% Polyurethan

FR

Le Polar F7 est livré avec le nouvel émetteur Polar WearLink+. Pour l'utilisation de ce cardio, consulter le manuel d'utilisation du F6.

Porter l'émetteur

1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l'eau.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

Entretien de votre émetteur

Détachez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40°C/104°F ou au moins après cinq utilisations : vous optimiserez de cette façon la précision des mesures et la durée de vie de votre ceinture émettrice. Utilisez alors un fil let de protection. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec, ne pas passer au sèche-linge, ne pas repasser, ne pas laver à la javel. Ne pas utiliser de détergent à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais passer l'émetteur à la machine ou au séchelinge ! Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément. Lavez la ceinture élastique à la machine avant tout stockage sur du long terme, et toujours après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Matériau de la ceinture :

35% Polyester, 35% Polyamide,
30% Polyuréthane

ES

Con el Polar F7 recibirás un nuevo transmisor Polar WearLink+. Manual de usuario del Polar F6 aplicable al Polar F7.

Colóquese el transmisor

1. Humedezca las zonas de la banda elástica con los electrodos bajo un chorro de agua y asegúrese de que estén bien mojadas.
2. Acople el conector a la banda elástica. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo.
3. Ajustese la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fije la hebilla al otro extremo de la banda.
4. Compruebe que las áreas de electrodos humedecidas estén firmemente colocadas sobre su piel y que el logotipo de Polar del conector se encuentre en posición vertical y centrada.

Cómo cuidar de su transmisor

Separe el elástico del transmisor, seque el transmisor con una toalla y lave el elástico con agua corriente después de cada uso. Seque el conector con una toalla suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Lave el elástico regularmente a máquina a 40°C/104°F o después de 5 usos: de esta forma asegurará un funcionamiento perfecto y alargará la vida útil del transmisor. Utilice una bolsa de lavado. No deje en remojo ni lave en seco el elástico No use detergente con lejía o suavizante. No meta nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Deje secar el elástico y el transmisor por separado. Lave el elástico en la lavadora antes de guardarlo por un largo periodo de tiempo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Material de la pulsera:

35% Poliéster, 35% Poliamida,
30% Poliuretano

IT

Con Polar F7 il nuovo trasmettitore toracico Polar WearLink+. Consultare il manuale di Polar F6.

Indossare il trasmettitore

1. Inumidire il tessuto dell'elastico (area degli elettrodi) con acqua corrente. Assicurarci che sia ben inumidito.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità del trasmettitore.
4. Verificare che le zone degli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.

Cura del trasmettitore

Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dalla fascia e risciacquare la fascia sotto acqua corrente. Acagiare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Lavare regolarmente la fascia in lavatrice a 40°C/104°F o almeno ogni 5 giorni. Questa manutenzione assicura una misurazione precisa ed aumenta la resistenza del prodotto all'usura. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non lasciarlo in ammollo, non centrifugare, non stirare, non lavare a secco non candeggiare. Non utilizzare prodotti contenenti candeggina o solventi chimici. Non introdurre mai il trasmettitore in lavatrice o asciugatrice!

Lavare e conservare separate-mente fascia e trasmettitore. Lavare la fascia in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Materiale elastico:

35% Poliestere, 35% Poliammide,
30% Poliuretano

NL

Bij de Polar F7 ontvang je de nieuwe Polar WearLink+ borstband. Let op: De F6 gebruiksaanwijzing is van toepassing.

Doe de borstband om

1. Bevochtigt de delen van de band die de elektroden bevatten goed met behulp van stromend water.
2. Bevestig het zandgedeelte aan de band. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit.
3. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastische bandje aan de andere kant van de borstband.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo van het zandgedeelte recht op in het midden zit.

Onderhoud van uw borstband

Maak na elke training de zender los van de elastische band en spoel de band af onder stromend water. Droog de zender af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Was de elastische band regelmatig in de wasmachine op 40°C/104°F of ten minste nadat de band vijf keer gebruikt is. Dit zorgt voor een betrouwbare meting en verlengt de levensduur van de borstband. Gebruik een waszakje. Week, centrifugeer, strijk, stoom of bleek de elastische band niet. Gebruik geen wasmiddel met bleek of verzachtter. Stop de zender nooit in de wasmachine of droger! **Droog en berg de elastische band en de zender apart op.** Was de elastische band in de wasmachine voordat u deze langdurig opbergt en altijd na het zwemmen in een zwembad met een hoog chloorgehalte.

Materiaal band:

35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethaan

PR

Com o Polar F7 receba um novo Polar WearLink+ e um transmissor. Aplica-se o manual do utilizador do F6.

Colocar o transmissor

1. Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente e verifique se estas ficam bem húmidas.
2. Prenda o conector à tira elástica. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele e confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo Polar do conector fica centrado e na vertical.

Cuidar do seu de transmissor

Retire o conector do transmissor e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina, regularmente, a 40°C/104°F ou após cada cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições fidede e maximiza a vida do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molhar, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!
Seque e guarde a tira e o transmissor separadamente. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Material da tira elástica:

35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Políuretano

DA

I Polar F7 sættet får du den ny Polar Wearlink+ strop og Wearlink transmitteren. Polar F6 manualen passer også til Polar F7 produktet.

Bær senderen

1. Fugt elektrodestoffet på bæltet under rindende vand, så det er fugtigt over det hele.
2. Fastgør forbindelsesmodulet til bæltet. Juster bæltets længde, så det sidder godt og behageligt.
3. Fastgør bæltet omkring brystet, lige under brystmusklerne, og forbind lasekrogen med den anden ende af bæltet.
4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på forbindelsesmodulet sidder på midten af brystkassen og vender opad.

Vedligeholdelse af din sender

Afmonter connectoren (den hårde del med Polar logo) fra stroppen og skøj stroppen under vand hver gang efter brug. Tør forbindelsesmodulet med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (ståluld eller renskemikalier).

Vask stroppen efter ca hver 5. træning I vaskemaskine (gerne i vaskepose og ved max 40 grader). Dette sikrer nøjagtige resultater og maximal levetid af senderen. Brug en vaskepose. Bæltet må ikke lægges i blødt, tørres i en centrifuge, tørretumbler eller stryges. Brug ikke vaskepulver med syntetiske stoffer, blegemiddel eller skyllemiddel. Læg aldrig bæltet eller forbindelsesmodulet i en vaskemaskine eller tørretumbler! **Tør og opbevar forbindelses-modul og bælte separat.** Vask bæltet i vaskemaskine hvis du har brugt senderen i en pool, vand med høj klorin-indhold, eller hvis bæltet skal opmagasineres i længere tid.

Bæltmateriale:

35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretán

FI

Polar F7 -tuotteen mukana tulee uusi Polar WearLink+ -lähetin. Polar F6 -käyttöohje soveltuu myös Polar F7 -tuotteelle.

Lähettimen käyttö

1. Kostuta kiinnitysvyön kankaiset elektrodipinnat juoksevan veden alla ja varmista, että ne ovat tarpeeksi kosteat.
2. Kiinnitä lähetyksikkö kiinnitysvyöhön. Säädä lähettimen kiinnitysvyön pituus itsellesi sopivaksi.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

Lähettimestä huolehtiminen

Irrota lähetyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Kuivaa lähetyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Älä koskaan käytä alkoholia, puhdistuskemikaaleja tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa.

Pese kiinnitysvyö säännöllisesti pesukoneessa +40°C:n lämpötilassa tai vähintään joka viidennen käyttökerran jälkeen. Tämä toimenpide takaa luotettavan mittauksen ja pidentää lähettimen käyttöikää. Käytä pesupussia. Älä liota, linkoa, siilitä, kuivapese tai valkaise kiinnitysvyötä. Älä käytä valkaisevaa pesuainetta tai huuheluaainetta. Älä koskaan laita lähetyksikköä pesukoneeseen tai kuivausrumpuun!
Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetyksikkö erillään. Pese kiinnitysvyö pesukoneessa ennen pidempiaikaista säilytystä ja aina klooripitoisen uima-allasvesikäytön jälkeen.

Kiinnitysvyön materiaalit:

35% Polyesteri, 35% Polyamidi, 30% Polyuretaani

NO

I produktpakken til F7 kommer et nytt pulselbete, Polar WearLink+. F6 brukermanual oppdateres.

Slik bærer du senderen

1. Fukt elektrodedelene på stroppen godt i rennende vann.
2. Fest kontakten til stroppen. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel.
3. Fest stroppen godt rundt brystet, rett nedenfor brystmuskulene, og fest knappen til den andre enden av stroppen.
4. Kontroller at de fuktige elektrodene ligger mot huden, og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.

Vedlikehold av sender

Åpne kontakten fra stroppen og skylt stroppen under rennende vann etter hver bruk. Tørk kontakten med et mykt håndkle. Bruk aldri sprit eller kjemikalier med slipeeffekt (stålull eller kjemikalier for rengjøring).
Vask stroppen regelmessig i vaskemaskin på 40C/104F, minst etter hver femte gang den brukes. Dette vil sikre nøyaktig pulsmåling og øke levetiden for pulselbete. Bruk en vaskepose. Ikke bløtlegg, sentrifuger, stryk, blek eller putt stroppen i tørketrommel. Ikke bruk vaskemiddel som inneholder blekemiddel eller tøymerkner. Putt aldri kontakten i vaskemaskinen eller tørketrommelen!
Oppevar og tørk stroppen og kontakten separat. Vask stroppen i vaskemaskin før den skal lagres over lengre tid, og alltid etter bruk i svømmebasseng med klorvann.

Materiale i stroppen:

35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretán

SV

Det nya sändarbältet Polar WearLink+ levereras med Polar F7. Manualen för Polar F6 tillämpas.

Ta på sändarbältet

1. Håll bältets elektrodytor under rinnande vatten och se till att de är ordentligt fuktade.
2. Fäst sändaren på bältet. Justera bandets längd så att sändarbältet sitter bekvämt och lagom hårt.
3. Fäst bandet runt bröstkorgen, precis under bröstmuskulerna och haka fast haken i bandets andra ändra.
4. Kontrollera att de fuktade elektrodytorerna ligger dikt an mot huden och att Polar-logotypen på sändaren är rättvänd.

Skötsel av sändarbältet

Lossa sändaren från bältet i båda ändrar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Torka sändaren med en handduk. Använd aldrig alkohol ellernågot slipande material (stålull eller rengöringsmedel).
tvätta bältet i maskin (40°C) regelbundet, minst efter var femte användning. Detta ökar tillförlitligheten och förlänger sändarbältets livslängd. Använd gärna tvättpulsa. Bältet får inte torktumlas, strykas eller blekas. Använd inte tvättmedel med blekmedel eller mjukmedel. Sändarenheten får inte tvättas i maskin eller torkas i torkskåp eller torkrum!
Torka och förvara sändarenheten och elektrod bältet isärkomplade. Maskintvätta alltid bältet innan långtids-förvaring och efter användning i simbassäng med hög klorhalt.

Material i bältet:

35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretán

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY