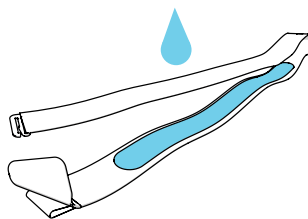


Polar H7

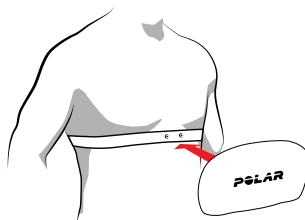
Guia Como Começar



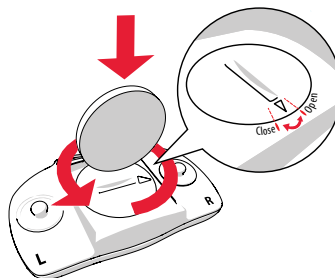
1.



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

PORTUGUÊS

Obrigado por escolher a Polar! Neste guia, vamos orientá-lo nos aspectos básicos da utilização do H7, a sua opção para um treino abrangente, incluindo natação.

A versão integral do Manual do utilizador e a versão mais recente deste guia podem ser transferidas a partir de polar.com/support. Para mais ajuda estão disponíveis excelentes vídeos tutoriais em polar.com/en/polar_community/videos, que poderá consultar.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica (figura 1).
2. Penda a tira elástica em torno do peito e regule para que fique bem justa.
3. Aplique o conector (figura 2).

Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira em água corrente para a manter limpa.

COMEÇAR

Pode utilizar o seu Polar H7 com dezenas de aplicações de fitness importantes, incluindo a Polar Beat, e também com muitos produtos Polar e equipamento de ginásio. O Polar H7 é compatível com vários Smartphones, como o iPhone 4S e posterior e com dispositivos Android seleccionados. Veja todos os produtos e dispositivos compatíveis em polar.com/support.

Para começar a usar o seu H7, comece por emparelhá-lo com a aplicação ou o produto Polar. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual do fabricante da aplicação ou o manual do utilizador do seu produto Polar.

Tenha em conta que o sinal da frequência cardíaca emitido pelo H7 não atravessa o corpo humano. Por este motivo, não coloque o dispositivo receptor dentro de uma mochila, por exemplo, mas num local à sua frente.

CUIDAR DO SEU SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Conector: Retire o conector da tira elástica após cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave com sabão suave e água sempre que seja necessário.

Tira elástica: Enxágue em água corrente após cada utilização. Lave regularmente. Para instruções detalhadas de lavagem, consulte a etiqueta tira.

Para instruções mais detalhadas de manutenção, consulte o manual do utilizador completo em polar.com/support.

SUBSTITUIR A PILHA É FÁCIL

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa da pilha fazendo-a rodar no sentido anti-horário, na direcção de OPEN (Abrir) (imagem 3).
2. Insira a pilha (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (+) voltado para a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra o conector.
4. Utilize a moeda para rodar a tampa no sentido horário, na direcção de CLOSE (Fechar).

Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do Manual do utilizador, disponível em polar.com/support.

Por razões de segurança, certifique-se de que usa a pilha certa.

MATERIAIS

Conector	Poliamida
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster