

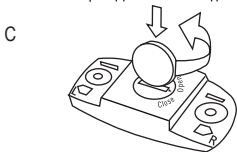
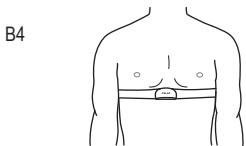
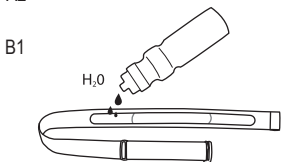
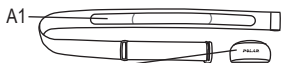
**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# POLAR H7



User Manual  
Gebrauchsanleitung  
Manuel d'Utilisation  
Manuale d'uso  
Gebruiksaanwijzing  
Manual del Usuario  
Manual do utilizador  
Brugervejledning  
Käyttöohje  
Brukerveiledning  
Bruksanvisning  
使用說明書  
快捷使用指南  
快捷使用指南

 **Bluetooth**<sup>®</sup>  
SMART



## **Sensore di frequenza cardiaca Polar H7**

Il presente manuale d'uso contiene istruzioni relative al sensore di frequenza cardiaca Polar H7.

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Per i tutorial video, andare al sito [www.polar.com/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/support/video_tutorials).

Registrare il proprio prodotto Polar presso <http://register.polar.fi> per consentirci di migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

Seguire le illustrazioni sulla copertina.

### **Parti del sensore di frequenza cardiaca**

1. Gli **elettrodi** in plastica sull'elastico rilevano la frequenza cardiaca. Figura A1.
2. Il **trasmettitore** invia il segnale della frequenza cardiaca al dispositivo ricevente. Figura A2.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 consente di allenarsi in gruppo senza interferenze da parte di altri sensori di frequenza cardiaca.

## Indossare il sensore di frequenza cardiaca

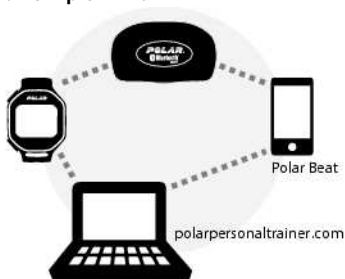
1. Inumidire gli elettrodi dell'elastico. Figura B1.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Figura B2.
3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Figura B2.
4. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità del trasmettitore. Figura B3.
5. 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. Figura B4.



*Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare entrambi i componenti con acqua. Sudore e umidità possono mantenere bagnati gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivo. In tal modo si riduce la durata della batteria.*

Vedere le istruzioni dettagliate per il lavaggio nella sezione Cura del sensore di frequenza cardiaca o presso il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## Operazioni preliminari



Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 è compatibile con dispositivi *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart Ready che supportano il segnale della frequenza cardiaca. È necessaria un'applicazione per visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sul dispositivo ricevente (ad esempio, uno smartphone). Si consiglia di utilizzare l'applicazione Polar Beat, ma è possibile utilizzare anche altre applicazioni. Se si dispone di un account [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), Polar Beat lo sincronizza automaticamente con i dati di allenamento. È necessario accedere all'account [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) quando si avvia Polar Beat per una corretta sincronizzazione.

**Prima di utilizzare Polar H7 per la prima volta, è necessario associare il sensore di frequenza cardiaca al dispositivo ricevente. Per ulteriori informazioni sull'associazione,**

## **consultare le istruzioni del produttore dell'applicazione mobile.**

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 è inoltre compatibile con training computer Polar dotati di tecnologia GymLink. Per ulteriori informazioni, andare al sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Per garantire una gamma di trasmissione sufficiente dal sensore di frequenza cardiaca Polar H7 al dispositivo ricevente, tenere il dispositivo di fronte a sé. Il luogo ideale è in una tasca anteriore o su una cintura. Non indossare il dispositivo ricevente sul retro (ad esempio, in una tasca posteriore o nello zaino).

## **Uso del sensore di frequenza cardiaca nell'acqua**

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 è resistente all'acqua. È possibile utilizzare la tecnologia GymLink in acqua, ma la tecnologia *Bluetooth*® non funziona nell'acqua. Si noti che il cloro della piscina e il sale nel mare possono impedire la ricezione dei segnali ECG da parte del sensore di frequenza cardiaca, causando il cortocircuito degli elettrodi.

Quando si utilizza un costume da bagno intero, le migliori prestazioni si ottengono indossando il sensore di frequenza cardiaca sotto di esso.

## **Cura del sensore di frequenza cardiaca**

Il sensore di frequenza cardiaca è uno strumento di alta tecnologia che deve essere

maneggiato con cura. Seguire le istruzioni per la cura cura al fine di garantire una misurazione affidabile e ottimizzare la durata del sensore di frequenza cardiaca. Attenersi ai suggerimenti riportati di seguito ed alle condizioni specificate nella garanzia.

**Trasmittitore:** Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di sapone neutro e acqua, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ad esempio, lana di vetro o prodotti chimici).

**Elastico:** Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico con acqua e appenderlo per farlo asciugare. Pulire delicatamente l'elastico con una soluzione di sapone neutro e acqua, qualora necessario. Non usare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciarlo in ammollo, non stirare, non lavare a secco e non candeggiare. Non tendere l'elastico e non piegare bruscamente gli elettrodi.

**Asciugare e conservare separatamente elastico e trasmettitore per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca.** Conservare il sensore di frequenza cardiaca in luogo fresco e asciutto. Non conservare il sensore di frequenza cardiaca in contenitori che non consentono il passaggio dell'aria, quali una borsa sportiva, per evitare

l'ossidazione. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.



*Controllare l'etichetta sull'elastico per verificare se è lavabile in lavatrice. Non introdurre mai l'elastico o il trasmettitore in asciugatrice!*

## **Batterie**

Il livello di carica della batteria del sensore di frequenza cardiaca viene visualizzato sul dispositivo ricevente.

Tutti i trasmettitori dispongono di batterie sostituibili dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire le istruzioni di seguito, quindi osservare i simboli sul trasmettitore e la figura C nella copertina del presente manuale d'uso.

1. Aprire il coperchio della batteria ruotandolo in senso antiorario sulla posizione OPEN utilizzando una moneta.
2. Montare la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia posizionata correttamente nella scanalatura per garantirne la resistenza all'acqua.
3. Premere il coperchio nel connettore.



4. Utilizzare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario sulla posizione CLOSE.

Quando si sostituisce la batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova.

I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni supplementari sono disponibili presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar. Negli Stati Uniti i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili anche presso il sito [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).



*Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se inghiottita, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.*



Attenzione: Se la batteria viene sostituita con una di tipo non corretto, potrebbe sussistere il rischio di esplosione. Smaltite le batterie osservando le istruzioni.

## Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di richiedere assistenza esclusivamente ad un Centro di Assistenza autorizzato Polar, tranne che per la sostituzione della batteria. La garanzia non copre i danni né i danni consequenziali causati da assistenza non autorizzata da Polar Electro. Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi del Centro di Assistenza Polar, visitare il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) e i siti web specifici per ogni Paese.

## Precauzioni

Per informazioni sulle allergie, vedere i materiali elencati nelle Informazioni tecniche. Evitare reazioni allergiche da contatto indossando il sensore di frequenza cardiaca sopra una maglia, inumidendola bene nelle zone sotto gli elettrodi.



*L'azione combinata di umidità e attrito può macchiare i vestiti di colore chiaro. Se si utilizzano profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario assicurarsi che non entrino in contatto con il sensore di frequenza cardiaca.*

## Informazioni tecniche

Tipo batteria	CR 2025
Guarnizione della batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Durata della batteria	200 h
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C
Materiale trasmettitore	Poliammide
Materiale elastico	38% Poliammide, 29% Polyuretano, 20% ,Elastan 13% Polyestere

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- trasmissione codificata OwnCode®

## Garanzia Limitata Internazionale Polar

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Limitata Internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Limitata Internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo

prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione nei materiali per due (2) anni dalla data di acquisto.

- **La ricevuta costituisce la prova d'acquisto!**
- La presente garanzia non copre la batteria, la normale usura, i danni derivanti dal cattivo uso, uso improprio, incidenti o mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascia e dell'apparecchio Polar.
- La presente garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, dirette, indirette o accessorie, derivanti dal prodotto o ad esso riconducibili.
- I componenti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La garanzia sui prodotti sarà limitata ai Paesi in cui si è inizialmente commercializzato il prodotto.

**CE 0537**

**CE1909**

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/EU. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.



Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

### **ID QD Bluetooth: B018857**

Copyright 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> sono marchi di fabbrica di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo

manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Il marchio e il logo Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc.; il loro utilizzo da parte di Polar Electro Oy è autorizzato con licenza.

## **Clausola esonerativa di responsabilità**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy declina ogni responsabilità connessa o derivante da prodotti o servizi di terzi che utilizzano i dati generati da un prodotto Polar. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy declina ogni responsabilità connessa o derivante dal funzionamento/cattivo funzionamento del prodotto o servizio di terzi, la sua interoperabilità con un prodotto Polar, la sicurezza di un prodotto o servizio di terzi, nonché qualsiasi responsabilità connessa o derivante da un prodotto o servizio di terzi. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile di eventuali costi per il trasferimento di dati o di altri costi che potrebbero essere connessi o derivanti dall'uso di questo prodotto Polar.

Il presente prodotto è protetto dai diritti immateriali di Polar Electro Oy, come definiti nei seguenti documenti: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Altri brevetti richiesti.

[www.polar.com](http://www.polar.com)

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](http://www.polar.com)