

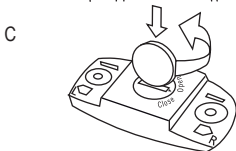
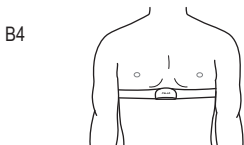
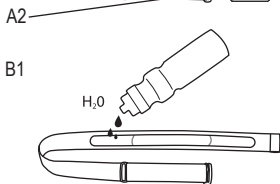
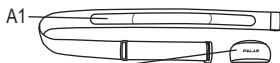
**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# POLAR H7



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

 **Bluetooth**<sup>®</sup>  
SMART



## Polar H7 Herzfrequenz-Sensor

Diese Kurzanleitung enthält Anweisungen für den Polar H7 Herzfrequenz-Sensor.

Die aktuellste Version dieser Kurzanleitung können Sie unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) herunterladen. Video-Schulungen finden Sie unter [www.polar.com/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/support/video_tutorials).

Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf Sie abstimmen können.

Beachten Sie bitte die Abbildungen auf dem Umschlag dieser Kurzanleitung und gehen Sie entsprechend vor.

### Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors

1. Die **Elektroden** aus Kunststoff auf der Rückseite des Gurtes ermitteln Ihre Herzfrequenz. Abbildung A1.
2. Die **Sendeeinheit** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Empfänger. Abbildung A2.

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor ermöglicht ein Training in der Gruppe, da Störungen zwischen Trainingspartnern vermieden werden.

## So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor

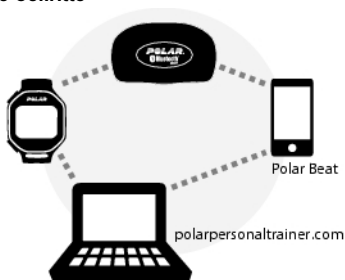
1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes. Siehe Abbildung B1.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt. Siehe Abbildung B2.
3. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt.
4. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und hängen Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein. Abbildung B3.
5. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen, das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt. Siehe Abbildung B4.



*Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und wischen Sie ihn mit einem weichen Handtuch ab. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Batterie.*

Um die Lebensdauer des Sensors zu erhöhen, beachten Sie bitte die ausführlichen Anweisungen zur Reinigung des Sensors im Abschnitt „Pflege Ihres Herzfrequenz-Sensors“ oder auf [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## Erste Schritte



Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor ist kompatibel mit *Bluetooth*<sup>®</sup> smart ready Geräten, die Herzfrequenz-Daten empfangen können. Zum Anzeigen von Herzfrequenz-Daten auf dem Empfänger (z. B. einem Smartphone) ist eine separate Anwendung erforderlich. Es wird empfohlen, die Anwendung Polar Beat zu verwenden, Sie können jedoch auch andere Anwendungen nutzen. Wenn Sie ein Konto bei polarpersonaltrainer.com haben, synchronisiert Polar Beat automatisch Ihre Trainingsdateien damit. Bitte beachten Sie, dass Sie sich beim Starten von Polar Beat bei Ihrem polarpersonaltrainer.com Konto anmelden müssen, damit die Synchronisation funktioniert.

**Wenn Sie den Polar H7 zum ersten Mal verwenden, müssen Sie den Herzfrequenz-Sensor mit dem Empfänger koppeln. Weitere Informationen zum Koppeln**

## **finden Sie in der Anleitung des Herstellers der mobilen Anwendung.**

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor ist auch mit Polar Trainingscomputern mit GymLink-Übertragungstechnologie kompatibel. Weitere Informationen finden Sie unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Tragen Sie den Empfänger an der Vorderseite Ihres Körpers, um eine gute Übertragung der Signale vom Polar H7 Herzfrequenz-Sensor zum Empfänger zu gewährleisten. Sie können den Empfänger beispielsweise in einer Brusttasche tragen oder am Gürtel befestigen. Tragen Sie den Empfänger nicht auf der Rückseite Ihres Körpers (z. B. in einer Gesäßtasche oder einem Rucksack).

## **Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser**

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig. Die GymLink-Übertragungstechnologie funktioniert auch im Wasser, die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Technologie hingegen nicht. Beachten Sie, dass Meer- und Schwimmbadwasser sehr leitfähig sind, sodass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Herzfrequenz-Sensor Signale nicht mehr erkennt.

Wenn Sie einen Badeanzug tragen, sollten Sie den Herzfrequenz-Sensor direkt auf Ihrer Haut, unter dem Badeanzug tragen.

## **Pflege Ihres Herzfrequenz-Sensors**

Der Herzfrequenz-Sensor ist ein Hightech Messgerät und sollte wie jedes andere elektronische Gerät auch mit Sorgfalt behandelt werden. Befolgen Sie die Pflegehinweise, um zuverlässige Messungen und eine maximale Lebensdauer des Herzfrequenz-Sensors sicherzustellen. Die folgenden Hinweise werden Ihnen dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen.

**Sendeeinheit:** Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Reinigen Sie die Sendeeinheit ggf. mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Gurt:** Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf eine Wäscheleine. Reinigen Sie den Gurt ggf. vorsichtig mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser. Verwenden Sie keine feuchtigkeitsspendende Seife, da diese Rückstände auf dem Gurt hinterlassen kann. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt und nicht chemisch gereinigt werden. Der Gurt darf nicht überdehnt und die Elektroden dürfen nicht geknickt werden.

**Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen.** Bewahren Sie den Herzfrequenz-Sensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um eine Oxidation an den Druckknöpfen zu verhindern, lagern Sie den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer

Sporttasche. Setzen Sie den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.



*Sehen Sie auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Trocknen Sie den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!*

## **Batterien**

Der Batteriezustand des Herzfrequenz-Sensors wird auf dem Empfänger angezeigt.

Alle Sendeeinheiten verfügen über Batterien, die vom Benutzer ausgetauscht werden können. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen. Beachten Sie die Markierungen an der Sendeeinheit und Abbildung C auf dem Umschlag dieser Kurzanleitung.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie mithilfe einer 2 EURO-Münze gegen den Uhrzeigersinn zu der Markierung OPEN drehen.
2. Legen Sie die Batterie (CR 2025) so in die Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, überprüfen Sie, ob der Dichtungsring in seiner Nut sitzt.
3. Drücken Sie die Abdeckung vorsichtig in die Sendeeinheit zurück.
4. Drehen Sie die Abdeckung mithilfe der 2 EURO-Münze im Uhrzeigersinn zu der Markierung CLOSE.



Stellen Sie beim Wechseln der Batterie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Andernfalls müssen Sie ihn erneuern.

Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.com](http://www.polar.com) erreichen, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service-Center. In den USA und Kanada sind die zusätzlichen Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. Zudem sind Dichtungsring-/Batterie-Kits in den USA auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.



*Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf. Batterien müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.*



Achtung: Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr. Entsorgen Sie Batterien wie in der Anleitung beschrieben.

## Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit alle Wartungsarbeiten, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar Electro autorisiertem Personal entstanden sind. Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen finden Sie auf [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) und den länderspezifischen Websites.

## Wichtige Hinweise

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Sensors gewährleistet ist.



*Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Falls Sie Parfüm oder Insektenschutz auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass diese Mittel nicht mit dem Herzfrequenz-Sensor in Berührung kommen.*

## Technische Spezifikationen

Batterietyp	CR 2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Lebensdauer der Batterie	ca. 200 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur	-10° C bis +50° C
Material der Sendeeinheit	Polyamid
Gurtmaterial	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Für den Polar H7 Herzfrequenz-Sensor werden u. a. die folgenden patentierten Technologien genutzt:

- OwnCode® zur codierten Übertragung der Herzfrequenz

## Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei

Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.

- **Die beim Kauf des Produktes erhaltene Quittung ist der Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

**CE 0537**

**CE1909**

Dieses Produkt entspricht den Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EC und 2011/65/EU. Die zugehörige

Konformitätserklärung ist erhältlich unter  
[www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

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

Copyright 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem <sup>TM</sup>-Symbol versehenen Namen und Logos sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit

einem ® Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc., und jegliche Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## **Ausschlussklausel für Haftung**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung im Zusammenhang mit Drittanbieterprodukten und -diensten ab, von denen durch ein Polar Produkt erzeugte Daten verwendet werden. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung im Zusammenhang mit der Ausführung/Nichtausführung von Drittanbieterprodukten oder -diensten, ihrer Interoperabilität mit einem Polar Produkt, der Sicherheit eines Drittanbieterproduktes oder -dienstes sowie sämtliche sonstige Haftung im Zusammenhang mit einem Drittanbieterprodukt oder -dienst ab. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keine Haftung für Datenübertragungsgebühren oder sonstige Gebühren, die durch die Verwendung dieses Polar Produktes entstehen können.

Dieses Produkt ist durch die immateriellen Rechte von Polar Electro Oy geschützt, die in den folgenden Dokumenten definiert sind: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Weitere Patente sind anhängig.

[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)